

# ڈالڈا کا سترخوان

2014

نومبر



[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)



# ڈالدا کا دسترخوان

## فہرست

### گھرواری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام  
78 بیکنگ پاؤڈر، ہرن مولا  
80 چینی آرائش کا ثقافتی رنگ

### باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود گائیں

### تعلق خاطر

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامئے

### میرے بچپن کے دن

- 87 ایک یونی بکس...

### لائٹ / کیمہ / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

### ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



### سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین



### ریسپیز سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ  
37 چائیز نوڈلز سلاد  
38 انگلی چکن ونگز  
39 کنگ پاؤ پرائز  
40 شیز وان فٹ  
41 چکن چوپ سوئے  
42 چائیز کنڈ و بیف  
43 چائیز گراس پڈنگ  
44 لوکی کا سوپ  
45 پیئر سکھ مصالحہ  
46 ویکٹیل پین کیک  
47 زنگر چکن برگر  
48 افغانی سکھ ان گریوی  
49 وائٹ چکن کڑائی  
52 چکن تیریا کی  
53 چائیز فرائیڈ رائس  
54 پیئر آلو پاک  
55 چٹنی گوشت  
56 آلودی کڑھی  
57 گوشت کی کچھڑی  
58 چکن ونڈالو  
59 کھٹے بیٹھے آلو  
60 لیپیز کباب  
61 بیکڈ پائن اپیل  
62 کھجور کا ہیک  
63 ریڈ ویلٹ کپ کیک  
64 انڈے کا شاہی حلوہ  
65 چائیز کھانے (ریڈرز ریسیپر)

### کھانا صحت کے خزانہ

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...  
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

### ریڈرز اسپیشل

- 70 گھریلو ترکیبیں  
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے  
73 سفر نامہ

### رخ زیب

- 18 گلابی پیراہن  
20 بال تو قیمتی ہیں  
22 گلیر نیل پالش  
24 آنکھوں کی کشش کا راز

### صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی  
28 جکو بلو با  
30 زونوس، حیاتیاتی حملہ  
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

### آپ کی ڈاکٹر

- 33 جسمین رانا... سائیکو تھراپسٹ

### مستقل سلسلہ

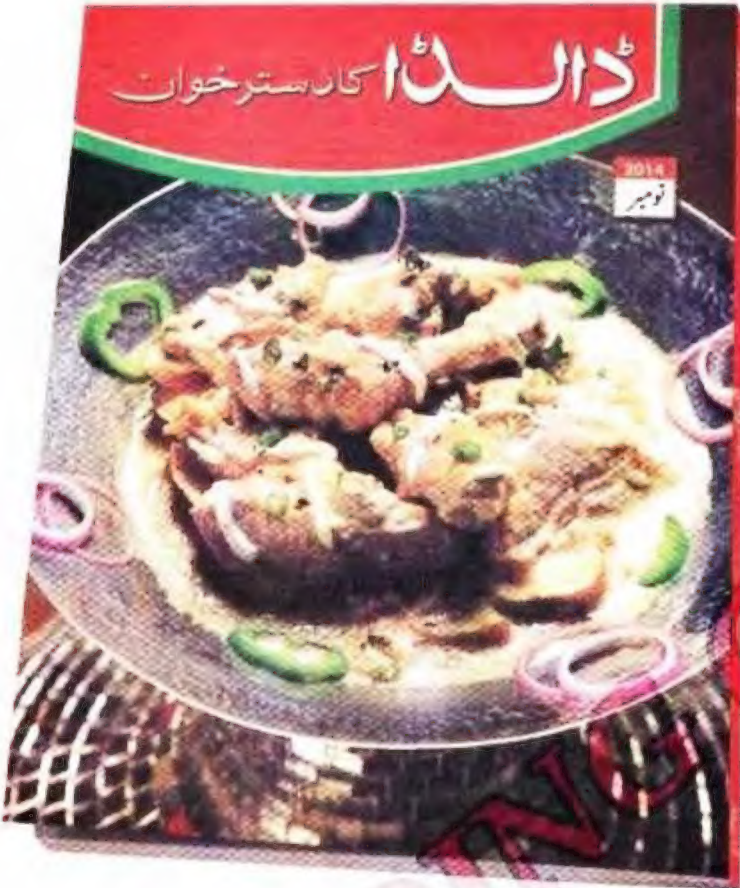
- 10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
35 آج کیا پکائیں  
74 پاکستانی ثقافت  
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروس  
84 غزل  
85 افسانے  
94 شہر نامہ  
96 ریویوز  
98 ستاروں کی محفل



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!  
السلام علیکم



عید الاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا دسترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتا سکیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم ریڈرز ایپیل بنادیں اور ماشا اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پذیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں۔ بے تحاشہ فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ سبزیوں سے بنائی جانے والی چائینیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عید الاضحیٰ کا ڈھیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد سبزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لئے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

سرورق وائٹ چکن کڑاہی

پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر  
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.  
2nd, 210 فلور، کنٹین سینٹر، خیابان روی،  
بلاک نمبر 5، کنٹین، کراچی (75600)  
ای۔ میل: dkd@revelationinc.co  
فون نمبر: 021-35304425-6  
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر  
شیخ مشتاق احمد  
0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ ہنگامی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

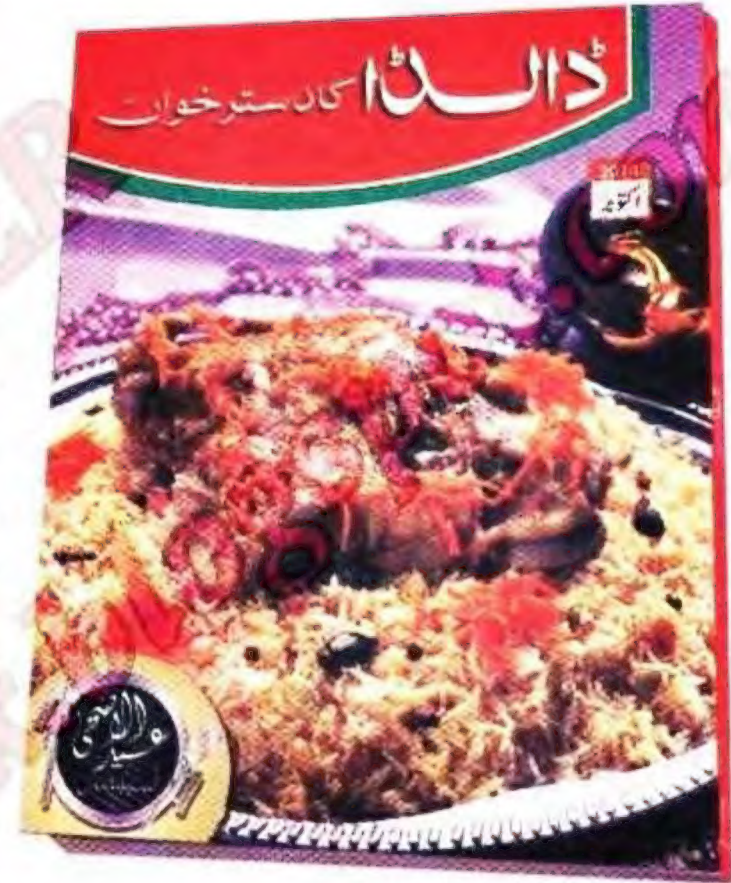
ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر ڈیزی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً



ترتیب دیئے گئے فرنیچر کی تصاویر بھی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاص کر ان کے کھنڈ اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر کے اک پیار سا خاصی اچھی اردو میں جامع انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش سے لے کر فرنیچر کمرے کی روشنیاں تازہ مصنوعی پھولوں یا پھولوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔

مریم خالد... لاہور

جھومر اور ماتھا پٹی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹماٹو فیشل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال سچ ثابت ہوتی ہے کہ ہینک لگے نہ پھگری رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹماٹو تو آتے ہی ہیں کیا ہی بات ہے چند ٹماٹو علیحدہ کر کے ہوم میڈ فیشل لے لیتا، شکر یہ ڈالڈا!

ہما انجم... عمرکوٹ

## رہسپز نہایت عمدہ ہیں

اکبری ران افغانی تھکے ہوئی، اچاری چائیں، بیف کڑاہی، کٹناٹ بریانی، بیکش ہوئی اور پودینہ رائے کمال کی ترکیب ہیں۔ عید کا گوشت اکٹھا کر کے نت نئی چیزیں بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔

شکیلہ اسلم... ملتان

## ریڈرز ریسپی کی تصویر کا کیا کہنا

یوں تو عید الاضحیٰ کے موقع پر آپ نے گوشت کی بہت اچھی رہسپز دیں مجھے اکبری ران، فرائیڈ مشن پارے، خوش رنگ شامی کباب کی ترکیب بھی بہت اچھی لگیں مگر اسٹفڈ مرچوں کی تصویر بہت شاندار ہے۔ سلیٹی خورشید... مظفر گڑھ

## آپ کے ڈاکٹر جس کی سب کو ضرورت ہے

میں ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے دو ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی طرف توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ ستمبر کے شمارے میں پروفیسر ڈاکٹر سید علی نصر عسکری کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ جو اپنی نوعیت کا بہترین انٹرویو ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق چھوٹے بڑے کئی مسائل پر بات کی اور ان کا ہر جملہ مشعل راہ ہے۔ میں نے فون پر آپ کے ادارے سے ان ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر لیا اور ذاتی ملاقات کے بعد اپنی تکالیف بیان کیں۔ الحمد للہ مجھے افاقہ ہو رہا ہے۔ ایسے ڈاکٹر کے بارے میں لکھنا اور پھر معلومات بہم پہنچانا صدقہ جاریہ سے کم نہیں۔

اکتوبر کے شمارے میں ڈاکٹر آمنہ نجیب کا انٹرویو خواتین کے لئے بے حد کارآمد ہے۔ آئندہ کبھی بچوں کے ڈاکٹر سے انٹرویو کیجئے گا۔ آمنہ سعود فیصل آباد

## گھر داری کے مضامین اچھے لگے

ستمبر میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنر رابعہ حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے

## سیر و سیاحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ ایک سیر حاصل سفر نامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حلب، مالولہ اور سوق الحمیدیہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔

صائمہ ارشاد... اسلام آباد

## شادی مبارک کے صفحات دلچسپ تھے

ٹماٹو فیشل سے برائیڈل میک اپ تک ایک ایک صفحہ اور اس کی ہر ہر سطر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ٹائٹل تو بہت ہی اچھا ہے۔

## اظہار تعزیت

صغیرہ بانو شیریں صاحبہ قبضائے الہی سے انتقال فرما گئی ہیں۔ دہلی کے سادات گھرانے سے تعلق رکھنے والی صغیرہ صاحبہ ہرٹل میڈیسن میں مہارت رکھتی تھیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پڑھے۔ قارئین نے اتنا سہا ہے کہ مرحومہ کے لئے سورۃ فاتحہ پڑھ کر ایصال ثواب کرویں۔ اللہ تبارک تعالیٰ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے (آمین)

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء اور مشورے اور کونٹریبٹ کے لئے ترکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

## عید الاضحیٰ اسپیشل پسند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز بقدر عید باربی کیو پارٹی کے بنا لگے ادھوری اور بقدر عید کی تواضع مٹھائیوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔

ناہیدہ خان... حیدر آباد

## عید الاضحیٰ اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز اور باربی کیو پارٹی اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جانا ہے سسرال رکھنی ہے سیکے کی لاج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون ’یکا‘ جھومر اور ماتھا پٹی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے سچے سنور نے کا دن میں آپ نے کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی ویسے اور متلنی کے میک اپ کے معارضوں کا ذکر بھی کر دیا۔ ماریہ اولیس... کوٹری

## رخ زیا اور شادی مبارک چھانگئے

شادی مبارک کے سلسلے میں یہی تو ہے سچے سنور نے کا دن بہت جاذبیت اور کشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کر دی۔ ’یکا‘



# چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھنئے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم تھام، ڈل، اور یگانو، بیج، روز میری، پارسلے، اپیل منٹ، چاؤ ز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے شائقین فوڈن ڈانقوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات بند گو بھی اور پاک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

ہیں جبکہ تھمے موٹے اور سخت نہیں ہوتے۔

چائینیز پاک

(Chinese Spinach)

یہ چینی پاک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سلاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

واٹر کریس

(Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے۔ اس میں موجود سلفر کی وجہ سے اس کی خوشبو اور ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آبیوڈین، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹریفری کر کے کھایا جاتا ہے۔

چائینیز لیٹس

(Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ نوخیز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کر کرے ہوتے ہیں۔ یہ شکل میں سلاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔



گو بھی (Cabbage)

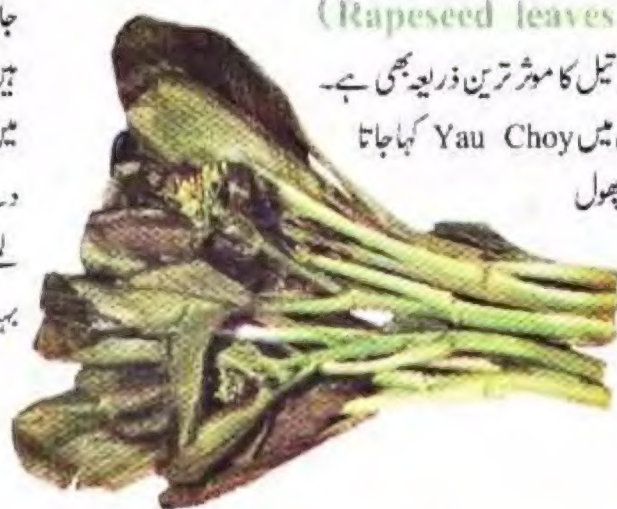
اس گو بھی کو چینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جذب بنانے میں مدد دیتی ہے۔

چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے جس کے تھمے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



بروکولی (Broccoli)

اہل چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تشبیہ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی نباتاتی پودا ہے جس میں پھول نکلتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



ناپا گو بھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy پکارا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔





Feathery Mild....  
as your Child.  
Natural 'N Mild



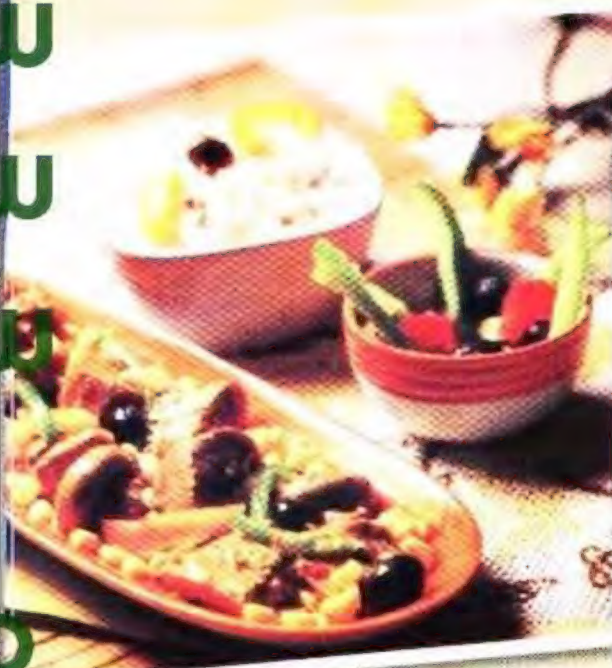
Double Milk  
Protein **Plus** <sup>+</sup>  
**Sweety**  
*Pink Plus* <sup>+</sup>

Lotion with UV filter contains Milk protein and Soy milk protein extracts to moisturize and soften your baby's skin.  
Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E, an effective way to smooth and nourish your baby's skin.

**Babi**  
**Mild**  
Natural 'N Mild  
Lotions







## ڈالدا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ ٹین، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، اچلتے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کمری کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید اترتازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر بھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ساتھ اپورٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتلز اور ٹرے میں دستیاب ہے۔ ڈالدا اولیو آئل کے دو ورنٹ ڈالدا ایکسٹرا اور جن اولیو آئل اور ڈالدا پیمس۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آنچ پر کی جانے والی کوکنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل معنوں میں حصول کے لئے ڈالدا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فیش کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ ہائپر ٹینشن کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح یقیناً ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے کلوس اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پایا جائے تو ہارٹ ایک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا اور جن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنتی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزاء ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا نخواستہ کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کہیں یا کدیں ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذائیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جارہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیلف پر ڈالدا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالدا جس پرنسپلوں کا بھروسہ ہے اسین سے تازہ اولیوز سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالدا کے نام کے





# ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتا ہے

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈینٹس کو کم کرتا ہے اور پیری فیئرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو درمیانے درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔

Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو لوفریڈو کہتے ہیں ”خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند تھی جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈینٹس بائیو کیمیکل لیبارٹری کے تجربات کے تحت نائٹریک آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیئرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔“

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، ایندھن اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور محسوس محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی

چاکلیٹ باردی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اور سٹا 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں

http://readingc



# گلابی پیراہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

مدف آصف

گلابی رنگ کولڑکیوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تراوش ملتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بچیوں کے لئے مخصوص بیگ، کھلونے، جوتے، بکس بینڈز، اسٹیشنری کا سامان، کاپی کور وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کولڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نو عمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملتے جلتے شیز کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کورنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملتے جلتے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بچیوں اور نوجوان لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گڑیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا عکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لئے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں جھولا، کمبل، موزے، سویٹر، جھیلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔ گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ”گلاب گینگ“ بھی ہے، اتر پردیش سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی۔ ”جس کی سربراہ 45 سالہ سمپت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی ساڑھی میں ملبوس لکھ بڑا ردتے ترتیب دیئے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انو بھاسنہانے ان سے ہی متاثر ہو کر تنازعہ فلم ”گلاب گینگ“ بنا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوہی چاولہ“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت جے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درود یوار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے جے پور کو سیاحوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ تا حال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درود یوار پر راج کر رہا ہے۔





# بال تو قیمتی ہیں بہت

شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار ٹوکے اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اجالہ اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا مشرق کی، چھدرے اور کمزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

## درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک وجہ ناموزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کہی ہے نارمل ہے، روشنی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائلٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چھدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لیتی ہیں جبکہ اگر موٹے، گھٹے اور سخت بالوں کے لئے موٹھرا رنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر ہفتے یا ہر دوسرے ہفتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے چھٹکارا پانے کے لئے کلیری فائنگ شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر نمی گرو اور مضمر اثرات کو زائل کرتا ہے۔

اگر آپ نے بلوڈرائی بہت کروایا ہو، پرم یا اسٹریٹنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائرڈی ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دو سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دوسرے سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور پڑھ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو دو تو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گوکہ تاریخ انتہا کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈیڑھوں ڈیڑھوں شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لمبے گھنے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

• پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسے ہی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنیات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھردرا اور خشک کر دیتا ہے اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیا کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیوٹیکلز سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تابناکی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

## قیمت پر نہ جائے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹیگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ موٹھا شیمپو خرید کر یہ سمجھ لینا کہ اس کی کارکردگی اور افادیت قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

## روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم حجاب یا اسکارف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی سی آنے لگتی ہے بال نرم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میل کچیل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔





# گلکٹر نیل پالش

## دکھتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگارنگ انداز

کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی وراعت نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنابی اور بہت ہوا تو ارغوانی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہوا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دھکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلکٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

### Metallic Nail Paints

یہ اعلیٰ رنگت اور مقناطیسی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک مقناطیسی فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازک سی ایک شیشی میں کس قدر سحرانگیز نکسی شہبازت موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس قزح چمکی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

### Sporting Glittery Nails

آپ وہاں پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحرانگیز ظاہر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کسی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

### Holographic Glitter

یہ 3D یعنی۔ اجمادی کسی شہباز پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے چھوئے والی نوری لہروں کے دانش ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ سا بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہ میں موجود رنگ



# آنکھوں کی کشش کا راز ہے

بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بنواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوٹکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



## پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو بلینڈ کر کے اس کا عرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔



## میتھی کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ ہوائیں۔ ایک ماہ بعد نئی شیپ کے تحت بال نکلوں گے۔ فرق آپ کو خوب محسوس ہو جائے گا۔



## الیویرا:

الیویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



## لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیمن اس میں چھوڑ لیں اور اس مخلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاشن بڈیا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چولہے کی تپش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔

## دودھ:

دودھ پینا تو چاہئے ہی کیونکہ یہ وٹامنز اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاشن بڈ سے بھگوئیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔





# اگر نئے لباس کریں الہی

## دیکھ بھال کے کریں خریداری

مشہور کہاوت ہے کہ کھانا من بھاتا اور پہنو جگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہنے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں احتیاطی تدابیر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جائے یا خارش شروع ہو رہی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تقریبات اور تہواروں کے لئے زرق برق ملبوسات بنواتے وقت اندرونی سلامتیوں پر اور لاک کرانے کے کئی فائدے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشمی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھٹتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہو کر الہی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو ٹھہراؤ دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرگنزا یا بروکیڈ کے لباس کے ساتھ کائن یا لان کی لائنگ اور بسا اوقات شیز (بنیان) زیر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا قیمتی کپڑا محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہی بھی نہیں ہوتی۔ مہین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زیر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا ستر اذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامہ خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایکڑیا اور جلد کے پرت اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خاصے دنوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی الہی الہی میڈیسن لینی پڑے۔ سیونچو نیورسٹی کے متنازعہ ماہر امراض جلد فرائز مسکاروف کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جوڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کہنی کے جوڑ، ناکوں کے اطراف اور جوڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔

ایکڑیا جیسی جلدی بیماری کپڑے کی رگڑ اور پہننے کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر الہی بایونک کریم یا کارنی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء، کے حامل کپڑے کے استعمال سے فوری طور پر شدید رد عمل ہو یہ ضروری نہیں۔ رفتہ رفتہ رد عمل ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، جھپٹ، جلد پر دھبے جیسی نکالیف پیش آ سکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر روف کے مطابق کپڑوں سے الہی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے پہنتی ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

آج کل کپڑا ہانی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سوت، قدرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کر دی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، بناری کپڑا خریدتے وقت محض ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں بلکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں میٹریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے ہاں لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔ بسا اوقات آپ باریک ریشی کپڑا سلواتی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پہننے سے الہی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں ہی صورتحال سنبھالی نہ جا رہی ہو تو فوراً یہ کپڑا وارڈ روب سے علیحدہ کر دے جانے چاہئیں۔

کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“





# جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی  
خصوصیات کا حامل ہے



یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈاکٹرز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔



دق، دمہ، پرانی کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کبے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن دو طرح کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپینائیڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ کئے والی نباتاتی دوائی (ہربل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپینائیڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلٹ لیس کی چھپچھپ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

## دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانے کو بہتر اور دماغ میں

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور نردونوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نردخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو ”نقرئی خوبانی“ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی کٹھنلی گری دارمیوے کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیو وارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

## طبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ گیمہٹی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق ڈیپریسیا کے علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔





## زونوس کا حیاتیاتی حملہ

### وبائی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

ہزار ہا برس سے انسان اور حیوان مل جل کر معاشرے اور سماجی حیات کی نیکیوں میں شامل ہوتے ہیں جس میں وہ کہیں ایک دوسرے سے تصادم ہیں تو کہیں ایک دوسرے کے معاون اور ساتھی، ابتدائے آفریش سے موجودہ عہد تک انسانی زندگی کا بنیادی چکر بھوک اور اسے مٹانے کے لوازمات کی تلاش کے گرد گھوم رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کو آپ نے کہتے سنا ہوگا کہ کیوں نہ کھائیں آخر کھاتے کس لئے ہیں یہ ایک نہیں ہزاروں لوگوں کی رائے ہے۔ ایسے میں لوگ حیوانوں کو شکار کر کے پیٹ کا دوزخ بھرنے کا اہتمام بھی کرتے ہیں اور کہیں حیوانوں کی مدد سے زمین کا سینہ چیر کر اس کے دامن سے زندگی کو پروان چڑھانے میں مصروف ہے۔

اسی بقاء کی دوڑ میں جہاں رونقیں، خوشیاں اور سہولتیں بڑھ رہی ہیں تو دوسری جانب کچھ ایسے پریشان کن مناظر بھی سامنے آرہے ہیں جن سے انسانی زندگیوں کو خطرات لاحق ہیں۔ انسان اور حیوان (چوپائے، چرند، پرند اور حشرات) کی قربت کا نتیجہ ہے کہ آج انسان جانوروں کے ان امراض سے جو ماضی میں خالصتاً حیوانوں کے امراض سمجھے جاتے تھے، سخت دہشت زدہ نظر آتا ہے کیونکہ یہ امراض مختلف وائرسوں اور بیکٹیریا کی شکل میں اپنی مع قطع بدل کر انسانوں میں منتقل ہو گئے ہیں۔ متاثرہ حیوانوں کے اس حیاتیاتی حملے کو جس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ماہرین Zoonosis کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی مہلک بیماریوں کو Zoonotic Diseases کہا جاتا ہے۔

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

آپ Pathogen سے واقفیت حاصل کر لیں۔

اس سے مراد جانوروں اور پودوں کے ایسے انتہائی مختصر جسامت کے جراثیم یا طفیلے ہیں جو کثیر الخلیہ Multicell بھی ہوتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے دوسرے اجسام میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ انسان کا اپنا قدرتی مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور ایسے مددگار بیکٹیریا سے لیس ہے جو ہر وقت چوکنا رہ کر انسانوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں لیکن چونکہ انسان کا مدافعتی نظام بعض اوقات ناکام بھی ہو جاتا ہے یا پورے طور پر کام نہیں کرتا اس لئے یہ مہلک وائرس Pathogen اس وقت انسانی صحت کے سخت دشمن بنے ہوتے ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق نسبتاً نئے امراض مثلاً HIV، سارس اور انفلونزا کے پھیلنے کا سبب بھی یہی منتقل ہونے والا وائرس ہیں۔

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد علاج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چمکادڑ، بلیاں، مویشی، کتے بلیں، بکرے، مینڈھے، مچھڑے، خرگوش، سور، رینگنے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک وائرس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت خیز بن جاتے ہیں۔ بہر حال

آپ کا جاننا لازمی ہے کہ کون سی متعدی یا وبائی بیماریاں اپنا روپ بدل کر انسانوں کو متاثر کر رہی ہیں۔ یوں تو ان کی فہرست طویل ہے مگر ذہنی وائرس، VHF یا وائریل ہیمرجک فیور، ایبولا وائرس، کاکو فیور، ایتھرکس بیکٹیریا، بڑفلو، SARS، Leishmania، Yellow Fever اور ہیپیز کے علاوہ سوائس فلوشا شامل ہیں۔

### احتیاطی تدابیر

- ♦ جنگلی حیات سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے اور اپنے اہل خانہ کی صحت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے اکثر سے مسلسل رابطہ رکھیں۔ ان سے طبیعت کی معلومات حاصل کریں۔
- ♦ اگر کوئی جانور بیمار ہو جائے تو اس کی آپ کے جسم پر جانوروں کو کسی سبب سے روکنا ضروری ہے۔
- ♦ جانوروں کے ساتھ ساتھ ان کے ماحول پر بھی توجہ دینی چاہیے۔
- ♦ اگر آپ نے جانوروں کے دشمن زہن استعمال کیے ہیں تو ان کے استعمال کے بعد اس علاقہ کو دیکھنا ضروری ہے کہ وہاں پر جانور کی کونسی قسم کا زہن استعمال کیا گیا ہے۔



# جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں



اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ دوڑنا جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گھٹے ہوئے ماحول سے ٹھیک اور صبح سویرے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹ رہیں گے بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی، تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

## دوڑ کی تیاری

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگ رز کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کی فٹ شوئز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھسنے ہوئے جاگ رز یا کیڈس شوئز پہن کر تیز قدمی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوئی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

## درست طریقہ

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پنجہ اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ناگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

جاگنگ تیزی قدمی سے بہتر ورزش ہے۔

## سائنس کی ترتیب درست رکھیں:

سائنس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آکسیجن اندر لی جائے۔ پیچھے ہٹنے میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجے میں آپ کم سے کم تر دوڑاٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

## دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں:

جسم کو پھیلا کر انگڑائی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام مٹھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ناگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکا کر دوڑنے کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

## معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالینا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جاننا یوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھنا بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتدا کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔



”میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا۔“

## سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے ملے

”اوپریشن بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ وقتی کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی و جذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا محض وقتی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکالنے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے عرصہ ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی یکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا نشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کوریوئوں کے ٹکراؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کوجھوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کاؤنسلر کا بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”نی الحال یہیں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھراپی واکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آسٹریلیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پریکٹس کر رہی تھی لیکن لاہور کی کیا بات ہے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھروالوں اور قریبی تعلق داروں نے روئے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود دوستی کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ ہمیں تو ذہنی مریض، نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے اسی میڈیکل کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھراپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطلاحاً پسنڈ کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دو لوگوں پر ایک جیسی تھراپی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر Person Centered Therapy، Narrative اور Interpersonal-Emotion Focused Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن میں شک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھراپی کو جن نکلنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تحلیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھراپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پروفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار رہا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پرتیں کھول دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمے، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار، کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطہ کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے کروا رہے ہیں دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندھیرے میں اجالا کرنے کی ہم سے سرگرمی ہیں۔۔۔

”سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آتا ہوا؟“

”بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی ننھی مٹی سی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندرونی لگن، ویسا ہی جذبہ اور خصوص محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”پھر اب کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی، یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چھت کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے میچڈ تھراپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے پر امید ہی رکھا ہے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے تعلیمی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”میں نے بلورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹر کیا۔ وہیں ویرژن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھراپی ورکس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پریکٹس شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے ایچھے مددگار ساتھی ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی صیغہ راز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی و جذباتی امداد مہیا کرتے ہیں جیسے میڈیسن میں اسپتال اپنے غائی ضابطوں کے ساتھ کلینیکل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا مال ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر کو یہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھرانہ اپ سیٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک شرقی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھی لکھی عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ و ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“



ریڈرز کلب

نیوٹن لاٹھیری اور فریڈرک برنگلے پر انجمن  
ساؤتھ سٹیم اور دیگر لوگوں کی حکومت کے بارے  
میں اور پراسٹوٹنٹس اور ان کے مخالفین کی بات ہے  
انجمن برقی و محسوس کار اور ہری پر

ڈالڈائیڈوانزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے  
ڈالڈاکا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• ڈالڈائیڈ وائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونفر

میں شرکت کے لئے اپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز

• ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر

اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈاکا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شد

حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر

پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے



دالدا کا دسترخوار  
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

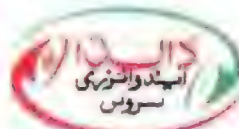
City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں

اس فارم کی فوٹو کا پی بھی قابل قبول ہوگی۔

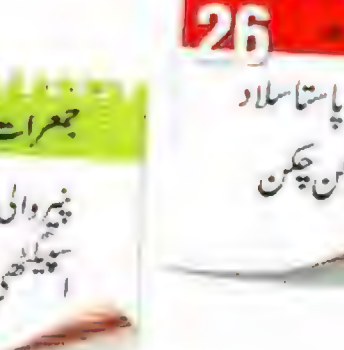
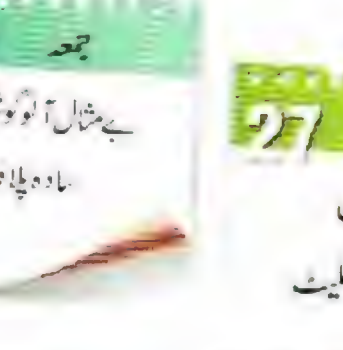
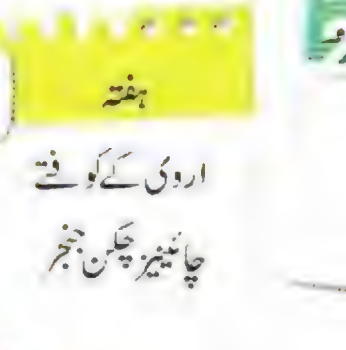
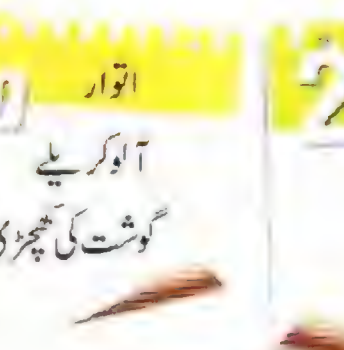
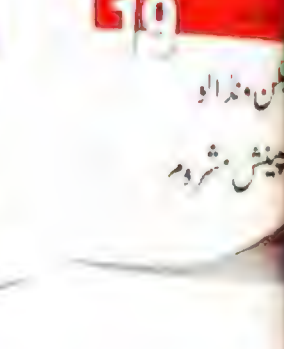
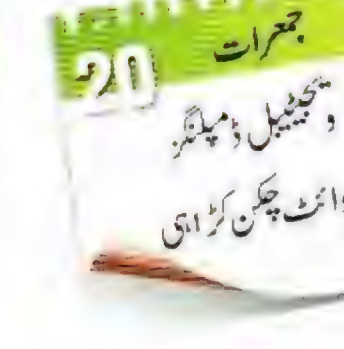
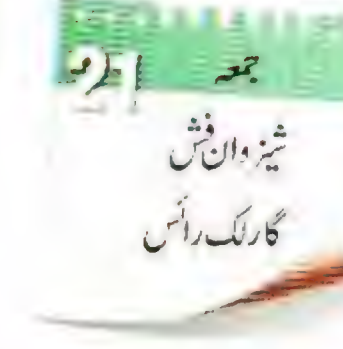
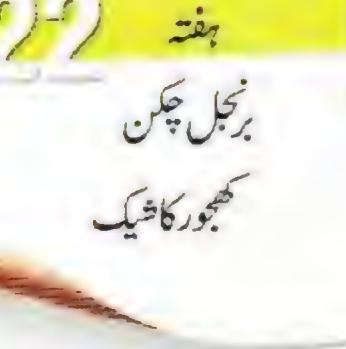
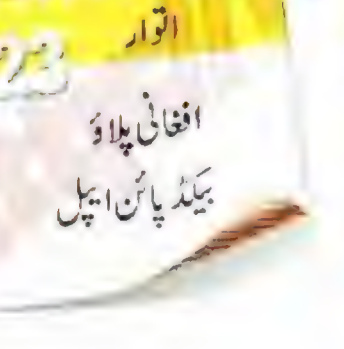
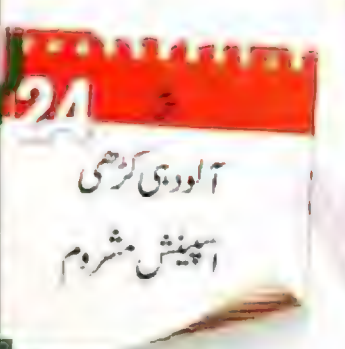
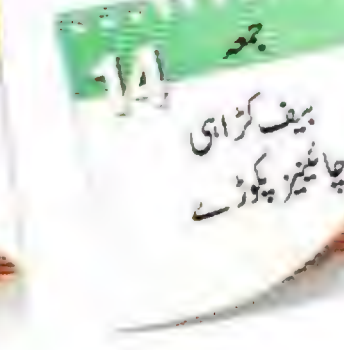
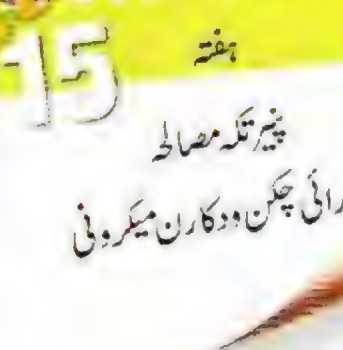
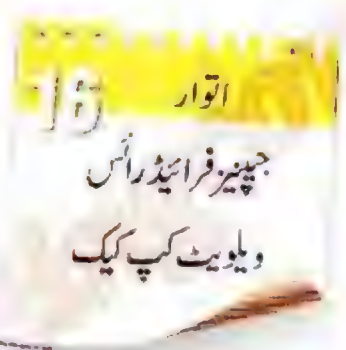
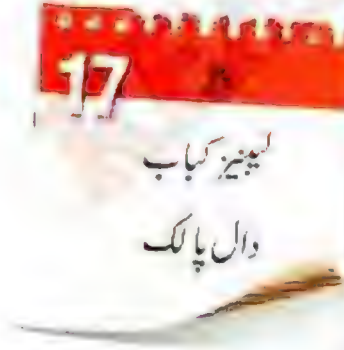
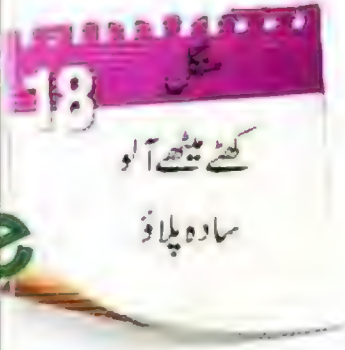
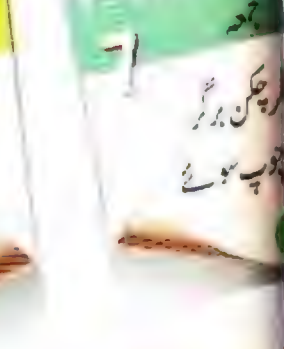
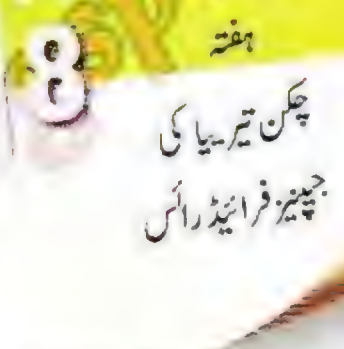
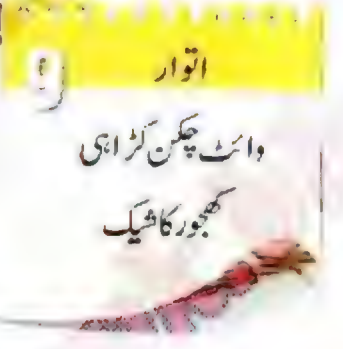
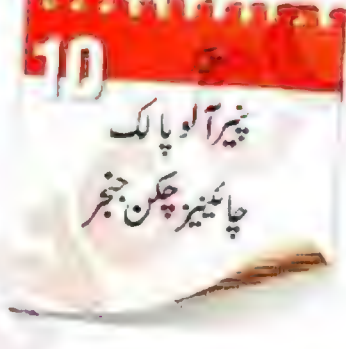
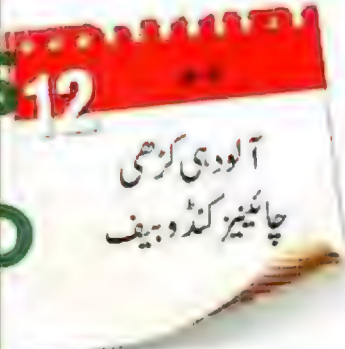
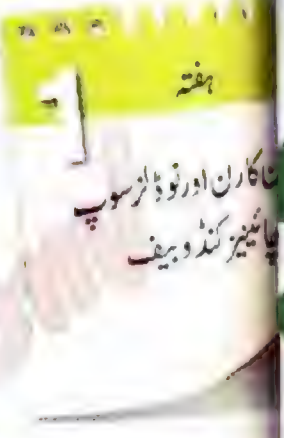
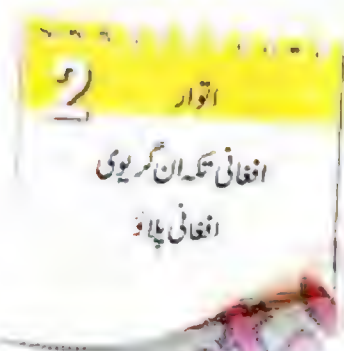
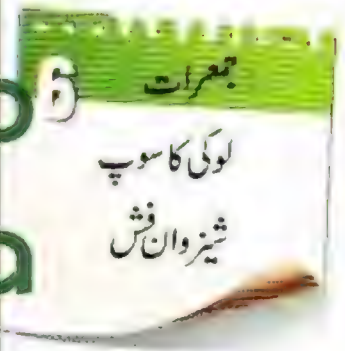


فون: 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
 ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com، www.daldafoods.com



# آج کیا پکائیں؟

ڈالدا کا دسترخوان







## چکن کارن نوڈلز سوپ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	اندل	دو عدد
چائے پتی نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مکئی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائے پتی نمک	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکٹ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

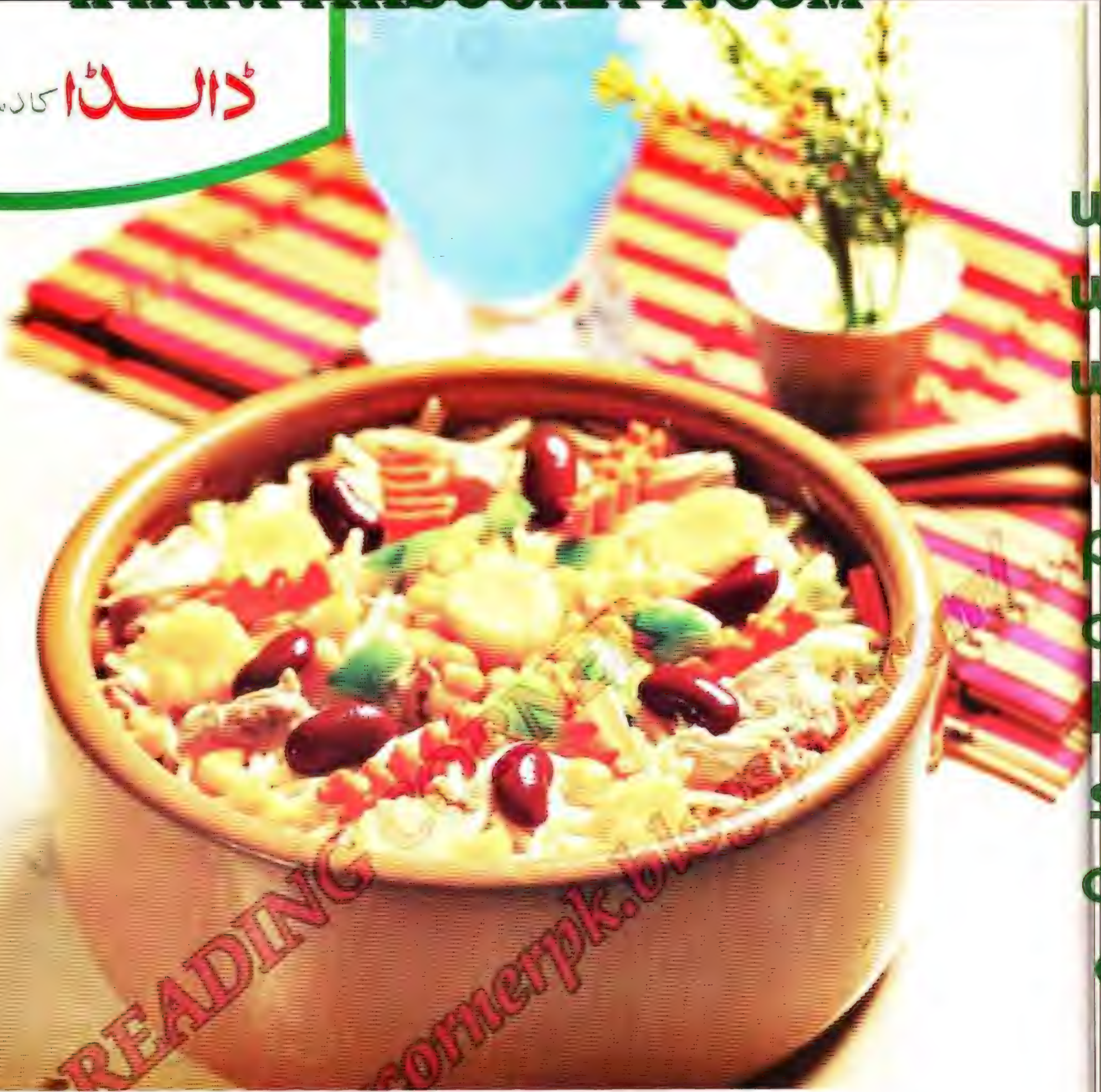
ترکیب:

- چکن کو دو حصوں میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- تیس سے پچیس منٹ بعد جب چکن گھٹنے پر آجائے تو بخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور ہڈیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے
- بخنی چھان کر اس میں چائے پتی نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- ڈالڈا کو کٹ آئل کو درمیان آٹھ پر ہکا گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بخنی شامل کر لیں اور ابالے ہوئے مکئی کے دانوں کو ہکا سا پیوند کر کے بخنی میں ڈال دیں
- کارن فلاور کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھائیاں نہ بنیں
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائے پتی نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہکا سا پیوند کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

پیریز فٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر ہری پیاز کی پیتاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔



# دال کا ستر خوان



## چائینیز نوڈلز سلاد

اجزاء:

چائینیز نوڈلز

ایک پیالی

آدھی پیالی

ایک عدد

حسب ذائقہ

دو سے تین عدد

تین سے چار عدد

ایک گھنٹہ

دس سے بارہ منٹ

دو سے تین کے لئے

ایک گھنٹہ

دس سے بارہ منٹ

دو سے تین کے لئے

ایک گھنٹہ

دس سے بارہ منٹ

دو سے تین کے لئے

ترکیب:

چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک، کپلا، ہواٹن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں

پھر اسے تین میں ڈال کر درمیان آٹے پر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے

نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوہیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر گالیں

گاجرا اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں

چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوہیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں

ڈریسنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح پھینیں، پھر

اس میں سرکہ شامل کر دیں

اس مکسچر میں چکن، لوہیا، شملہ مرچ، گاجرا اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں

آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور فریق میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریق میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا ایت بھرے

سلا کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریق میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا ایت بھرے

سلا کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریق میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا ایت بھرے

سلا کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریق میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا ایت بھرے





## اسکی چکن ونگز

### اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
لٹماؤ کچپ	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں
- اورک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میرینیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر بیچن میں ڈال کر ملکی آٹے پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔
- پوہے سے اتر کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، لٹماؤ کچپ، ال مرچ لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ڈال دال دال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل پین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے دال دال کر آٹے میں لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح لتھیر لیں اور اسے گرل پین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن ونگز کو ابلی ہوئی حسب پسند سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالدا کا سترخوان



## کنگ پاؤ پرائز

اجزاء:

آدھا کلو	پیار	ایک عدد
ایک پیالی	گاجر	ایک عدد
حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
ایک کھانے کا چمچ	خامت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد
آدھی پیالی	کٹی ہوئی ال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	چلی ماس	تین کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	سویا ماس	تین کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	بٹنی	ذیرہ پیالی
ایک عدد	ڈالدا کوکگل آئل	حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ

تیاری کا وقت:

آدھا گھنٹہ

لے کا وقت:

تین سے چار کے لئے

افراد:

### ترکیب:

- تھینکوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن فار ہنک، چینی، چائے نمک،
- اندھ، خید مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوکگل آئل ڈال کر مائیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رنج جائیں۔ پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کے
- چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- مالا ساس بنانے کے لئے:
- چین میں کٹی ہوئی ال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالدا کوکگل آئل ڈال دیں۔ اسے دس سے
- پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوکگل آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ اس میں پہلے دو عایت لال مرچیں،
- پھر مونگ پھلیاں اور آخر میں بھینگ ڈال کر فرائی کر کے نکال لیں
- چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کوکگل آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اورنگ بھن ڈال
- کراک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھر اس میں مالا ساس اور عایت لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے
- فرائی کریں
- اسی چین میں فرائی کئے ہوئے بھینگ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی ہیریاں، چلی ماس
- اور سویا ماس ڈال دیں
- اچھی طرح مالا کر تھنی ڈال دیں، اہال آنے پر آگ بجلی کر دیں اور دو کھانے کے چمچ کارن فار کو چار کھانے کے چمچ پانی
- میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر چوبیس سے اسیار لیں

**پریزنٹیشن:** دس میں نکال کر تلی ہوئی مونگ پھلیاں چھڑک دیں اور گرم گرم اچی ہوئی اٹھیل چینی یا ابلے ہوئے چاواوں کے ساتھ پیش کریں۔





## شیروان فش

### اجزاء:

مچھلی (بغیر کانے کی ہونیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لیسن پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چھین پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سہ یا ساس	چار کھانے کے چمچ
نماؤ پچپ	ایک پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
شینی	ایک پیالی
کھانے کا ال رنگ	ایک چمچ
کارن فلاور	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	دو عدد
ٹماٹر	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچ
دالدا کوکٹ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلاور اور انڈوں کی سفیدی کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ سبز یوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو سنہرا فرانی کر کے نکال لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، اورک لیسن کو ہلکا سا فرانی کریں اور اس میں کچپ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلا لیں
- نئی ڈال کرا بال آنے دیں پھر اس میں فرانی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائیز نمک، سفید مرچ اور لیمن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں
- سبز یاں ڈال کر لیموں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلاور کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکائیں اور تل کا تیل چمڑک کر چوبیس سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اسے ہونے چالوں کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالڈا کا دسترخوان

WWW.PAKSOCIETY.COM



## چکن چوپ سوئے

احزاء:

ایک پکٹ/200 گرام	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
200 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
200 گرام	چینی	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	نمٹاؤ کچپ	تین کھانے کے چمچ
ایک انچ کا کلڑا	کارن فلاں	ایک کھانے کا چمچ
تین سے چار عدد	پانی	آدھی پیالی
آدھی پیالی	اللہ اکبر گل آئل	حسب ضرورت
دو عدد		

تیاری کا وقت:

آدھا گھنٹہ

لئے کا وقت:

آدھا گھنٹہ

افراد:

چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو پیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبز یوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑا ہی یا فرائنگ بین میں دو سے تین کھانے کے چمچ اللہ اکبر گل آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبز یاں ڈال کر فرائی کریں
- کچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن فلاں کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی اورک بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چوبے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں اللہ اکبر گل آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نوڈلز کو تھوڑے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سنہرے ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نوڈلز رکھ کر پیش کریں۔





## چائینیز کنڈو بیف (Chinese Kindo Beef)

### ترکیب:

انڈر سٹ بیف کو صاف دھو لیں اور نمک اور کٹی ہوئی کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریجز میں رکھیں۔ کیڈو کا رس نکال کر رکھ لیں۔  
تخت ہوئے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریزر سے نکالیں اور ہارکیک پیسوں کی شکل میں کاٹ لیں۔  
دو لکھائے کے بیچ کارن فلاں چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلاں مکمل طور پر جذب ہو جائے۔  
چھوٹے ساس ڈین میں سویا ساس، چلی ساس اور کیڈو کا رس ملا کر ہلکی آگ پر پکھڑے رکھ دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چوبے سے اتار لیں۔  
نرہی میں ڈالڈا کو ٹکڑے آئل کو درمیان میں آگ پر گرم کریں اور تیار کرنے ہوئی گوشت کی پیوں پر ایک لکھائے کا بیج کارن فلاں چھڑک کر انہیں بھری خرابی کریں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ خرابی کرنے کے لئے نیڈا میں مرنے دینے فراموش نہیں ہوتیں۔

### پریزنٹیشن:

گرم گرم دھندلے فراموش ہوئے گوشت و چائیں تو تیار ہے۔ ساس میں مال و ال میں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

### اجزاء:

انڈر سٹ بیف	آدھا کلو	سویا ساس	دو لکھائے کے بیج
نمک	حسب ذائقہ	سویت چلی ساس	آدھی پیالی
اورک	پسا ہوا ایک چائے کا چمچ	کیڈو	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز بند گوہی	آدھی پیالی
کارن فلاں	تین لکھائے کے بیج	ڈالڈا کو ٹکڑے آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے



# دالدا کا دسترخوان



## چائنا گراس پڈنگ

اجزاء:

چائنا گراس پاؤڈر

ایک پکٹ

چینی

تین چوتھائی پیالی

فریش کریم

ایک پکٹ (200 ml)

کیونو گراس

ایک پیالی

کیونو

ایک مدو

اورنج فوڈنگ

ایک چمکی

ترکیب:

- کیونو کو پھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ دیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دو سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساں بنیں میں ڈال کر ابال لیں اور ابال آنے پر اس میں چائنا گراس کا کیکچر ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے ایک ابال آنے پر چوبیسے سے اتار لیں
- پیالے میں ڈال کر اس میں کیونو کے ٹکڑے اور دس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پھیلت لیں اور فریج میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں چمچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لیے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



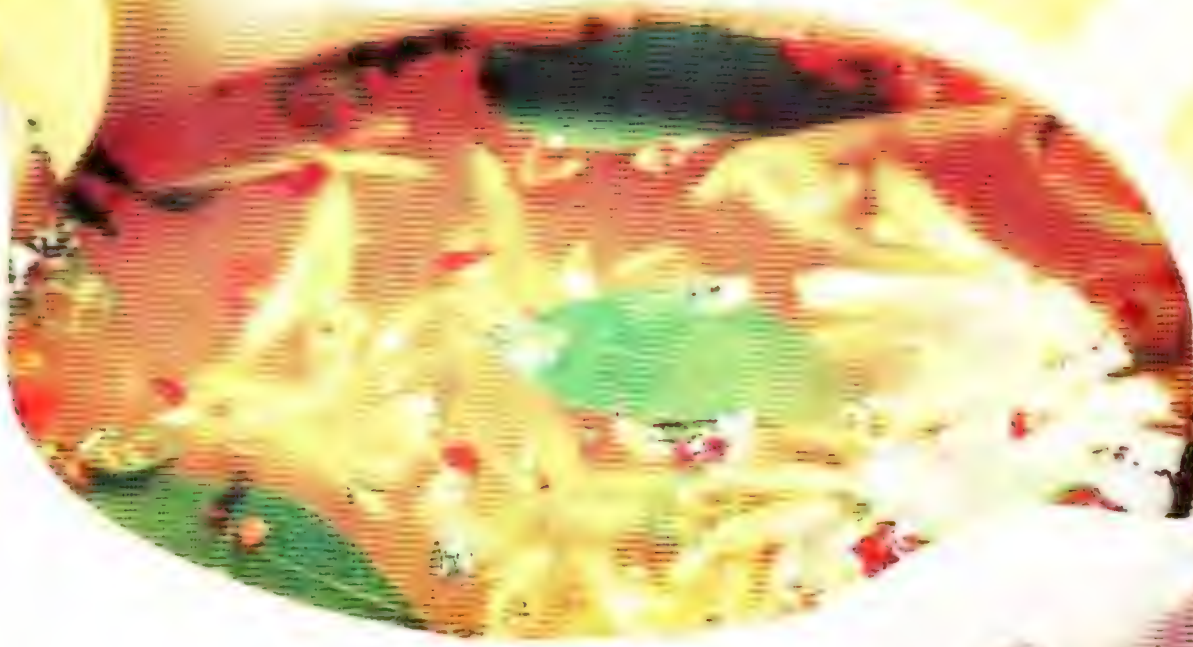
Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## لوکی کا سوپ

اجزاء:

لوکی	آدھا کلو	ہلدی	ایک چٹکی
مونگ کی دھلی وال	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچ	ایک عدد
لہسن	دو جوئے	ہرا دھنیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دال ڈال	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو پھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، وال کو دھو کر بھگو دیں
- بین میں ڈال ڈال کو ٹکڑے کر لیں، زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں لوکی، وال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اس میں پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گھنے پر آجائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں نمک کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پیرینٹیشن:

گرم گرم سوپ کو دوش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔



# دالدا کا رسترو خوات



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## ترکیب:

- کچ چیز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور نمائز کو بلینڈ کر لیں
- آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، لیمن کا رس اور
- نیس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں کچ چیز کے ٹکڑوں کو میر پینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں ہلکا سا ڈالڈا کو کنگ آئل لگائیں اور کچ چیز کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالڈا کو کنگ آئل چھڑکتے ہوئے سنہری کر کے نکال لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرے فرائی کر لیں
- اورک لیمن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر بلینڈ کئے ہوئے نمائز ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی ہلدی، لال مرچ اور پیاز وا
- دھنیا بھی شامل کر دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو پین کو چوبے سے ہٹا لیں اور اس میں پھینٹا ہوا دہی، میر پینٹیشن والا مصالحہ اور گرم مصالحہ
- ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چوبے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکھڑ دیں
- ابال آنے پر اس میں کچ چیز کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- آخر میں کریم ڈال کر قصوری مٹھی اور بھنا ہوا زیرہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چوبے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## پنیر تکہ مصالحہ

### اجزاء:

کچ چیز	200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
اورک لیمن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	نیس	دو کھانے کے چمچ
نمائز	دو عدد درمیانی	لیمن کا رس	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پس بولی	ایک کھانے کا چمچ	قصوری مٹھی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

جاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

لئے کا وقت: آدھا گھنٹہ

الواد: تین سے چار کے لئے





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

## تھیل پین کیک

اجزاء:

شملہ مرغ  
میدہ  
چاول کا آنا  
نمک  
شملہ مرغ  
اندے  
بری پیاز  
گاجر

دو عدد  
تین چوتھائی پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
حسب ذائقہ  
دو عدد بڑے سائز کی  
دو عدد  
دو عدد  
ایک عدد درمیانی

بند گوشت  
کالی مرچ پیسی ہوئی  
چائیز نمک  
چینی  
سفید مرچ پیسی ہوئی  
سرکہ  
سویا ساس  
ڈالڈا اولیو آئل

آدھی پیالی  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد

ترکیب:

- گاجر، بند گوشت اور بری پیاز کو ہار یک کات کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آنا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائیز نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- اندے کو بڑے پیالے میں پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا مکچر شامل کریں پھر کچی ہوئی سبزیاں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیسٹ بنالیں
- شملہ مرغ کو اوپر سے کات کر احتیاط سے بیج نکال لیں اور ان کے گولائی میں موٹے سلائس کات لیں
- نان اسٹک پین کو چوبے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈا اولیو آئل کے ڈال کر پھیلا لیں
- اس میں شملہ مرغ کا سائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پین کیک کا مکچر ڈالیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر تک لیں کہ بجے سنہری ہو جائے، انہیں شملہ مرغ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پین کیک کو بیچ اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔



# دالدا کا دسترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

## زنگر چکن برگر

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارچے کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلاور، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں تھیر لیں، پھر خشک مکچر میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالدا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کچپ لگائیں۔ ایک طرف سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر فرائی لیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فریج فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ نمک	آدھا کلو	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پس ہوئی	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سادہ بن	چھ سے آٹھ عدد
میدہ	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	حسب ضرورت
کارن فلاور	ایک پیالی	ٹماٹو کچپ	حسب ضرورت
بیکنگ پاؤڈر	آدھی پیالی	سلاڈ کے پتے	حسب ضرورت
تیاری کا وقت:	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
تعداد:	پندرہ سے بیس منٹ		
	چھ سے سات عدد		





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## افغانی تگہ ان گریوی

### ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، اورک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر انھیں دوسری طرف سے کر اس کٹ لگا لیں، تین سے چار منٹ انھیں ابلتے ہوئے پانی میں رکھ کر پانی ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- ہین میں ڈالدا کو تگہ آئل کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اورک لہسن کو پھل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلاچ کئے ہوئے ٹماٹر کو پلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- ڈالدا کو تگہ آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور الائچی ڈال کر کرکڑا لیں
- گوشت کی بوٹیاں، اورک لہسن نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آٹھ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کریں
- فرائی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو پلینڈر کیا ہوا سلچر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آٹھ ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑھی رہ جائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	بڑی الائچی	دو عدد
اورک	دو انچ کا ٹکڑا	تیز پات	ایک ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ڈالدا کو تگہ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# دالدا کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## وائٹ چکن کڑاہی

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں پیس لیں اور ادراک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو تیل میں کھانے کا تیل سے تھک فرائی کریں اور اس میں ادراک لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- وہی پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیان آٹھ پر پکھنویں تاکہ چکن گل جائے پھر آٹھ تیز کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادراک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادراک کی خوشبو اور ڈالڈا بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

### اجزاء:

ایک کلو	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	ہری مرچیں پیس ہوئی	تین سے چار عدد
پسا ہوا ادراک لہسن	ہری پیاز	تین عدد
ادراک	دہی	ایک پیالی
کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	فریش کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پیس ہوئی	ڈالڈا کو تیل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
پانچ سے چھ کے لئے





## چکن تیرییا کی

### اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کیٹو کارس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
ادرنک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گوبھی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالدا لیوا آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پہلے پارچوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کات لیں اور پتیوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، کالی مرچ، ادرنک لہسن، شہد، سویا ساس، کیٹو کارس، لیموں کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا لیوا آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مصالحے کے کچر سے چکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے سینوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل یا تان اسٹک توے پر سینوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالدا لیوا آئل لگائیں

### ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے کچر میں کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔

### پریزنٹیشن:

سینوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پٹیاں، بند گوبھی، سوئیٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میٹھ پوٹو کے ساتھ پیش کریں۔  
یہ خاص جاپانی دیش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیرییا کی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیرییا کی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔



# ڈالڈا کا دسترخوان



## ترکیب

- چاولوں کو نمک سے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے منہ کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فرق میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے بی کارن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے آئل ڈال کر اس میں لہسن ڈال کر فرائی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیار آج پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے بی کارن اور مٹر سے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ہلکی آج پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول ہلکے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- انڈوں کو پیمینٹ کران میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فراینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے ہلکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک بیڑوں کی شکل میں کاٹ لیں

## پیریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے انڈے کی بیڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

## چپینیز (Japanese) فرائیڈ رائس

### اجزاء

ایک چائے کا چمچ	چینی	دو پیالی	چاول
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پسپی ہوئی	200 گرام	چکن
ایک چٹکی	کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کچلا ہوا لہسن
دو عدد	انڈے	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	سرکہ	ایک پیالی	مٹر
تین کھانے کے چمچ	سویا ساس	چار سے چھ عدد	بے بی کارن
حسب ضرورت	ڈالڈا کو ٹکڑے آئل	دو عدد	ہری پیاز

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
تین سے چار کے لئے





## پنیر آلو پاک

### اجزاء:

پاک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
آلو	دو عدد درمیانے	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چنڈر چیز	حسب پسند
		ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور نمک لے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پاک کو باریک کاٹ کر صاف دھولیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی مالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کٹی ہوئی پاک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانے آئینے پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائینگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانے آئینے پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پاک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائینگ چین میں ڈالڈا کو لگ آئل کو درمیانے آئینے پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پاک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم اوون میں گرل کر لیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر چائیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پینا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالدا کا دسترخوان



## چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہمک	حسب ذائقہ	ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
اورک لسن (پا ہوا)	دو کھانے کے چمچ	اٹلی کا گڑھارس	دو پیالی
پیاز (ہارک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
ال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	ایک گٹھی
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
		ڈالدا کو لگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

اد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چٹنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالدا کو لگ آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اورک لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، ہمک، ال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پراٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر وال چاول کے ساتھ پیش کریں۔





## آلودہی کڑھی

### اجزاء:

ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیانے	عابث رائی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چمکی
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	دو عدد
ایک چائے کا چمچ	برادھنیا	حسب پسند
ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد	کڑی پتے	چند پتے
	دالدا کو لگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ نمک، آدھا چائے کا چمچ بلدی، آدھا چائے کا چمچ الال مرچ، ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ملکی آج پر پکے رکھ دیں آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میس کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، برادھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر رکھ لیں
- نیمس کو چھان کر اس میں نمک، الال مرچ، بلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- تیار کئے ہوئے گولتوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم دالدا کو لگ آئل میں سہرے فرانی کر لیں
- کڑھی گاڑھی ہونے پر آجائے تو فرانینگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ دالدا کو لگ آئل میں رائی ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں باریک کٹے ہوئے نمک کے جوئے، عابث الال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سہرے فرانی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ملکی آج پر پکائیں اور چوبے سے اتارتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

### پیریز نشیمن:

دش میں نکالتے ہوئے اس میں فرانی کئے ہوئے گولے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا برادھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



# دالدا کا دسترخوان



## گوشت کی کھچڑی

### ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر تیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور نمائز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالدا کو لال آئل کو درمیانے آگ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری فرانی کریں
- ادریک، لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، نمائز اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال چاول اور نمک ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیانے آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گاجر کے اچار اور پودینے والے رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چاول	دو پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سورجی دال	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
دریہ لہسن پاءوا	ایک کھانے کا چمچ	نمائز	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	ڈالدا کو لال آئل	آدھی پیالی
پاؤ	دو عدد درمیانے		

پندرہ سے تیس منٹ  
چالیس سے پینتالیس منٹ  
چار سے پانچ کے لئے





## چکن ونڈالو

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پہا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پہا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	دار چینی پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نماز	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
نماز کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	آدھی پیالی	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی ہونیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- اورک کو شش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دار چینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لہسن، پیاز اور نماز کو باریک چوب کر لیں
- تین میں **والدا کوکنگ آئل** کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی ہونیاں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ، نماز، نماز کا پیسٹ اور مصالحے کا کچھ ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ابلانے دیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا دیکھ اندین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



# دالدا کا دسترخوان



## کھٹے میٹھے آلو

### ترکیب:

- آلوؤں کو بال کرچیل لیں اور چھونے چو کو رنگروں میں کات لیں۔
- چینی میں ڈالڈا کو کنگ آکل کو درمیانی آٹچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کرنی پتہ ڈال کر کوڑا لیں۔
- پھر اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں پسی ہوئی لال مرچ، نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں۔
- آلو ڈال کر اچھی طرح آمالیں اور آخر میں اسی کارس اور کشا ہوا ڈال کر ڈھک کر ملکی آٹچ پر تین سے چار منٹ ہم پر رکھیں۔

### پیریزٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹنا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر یہ منٹوں میں بننے والی ڈش کا مزہ لیں۔

### اجزاء:

آلو	آلو حاتمہ	پس ہوئی لال مرچ	آلو حاتمہ
لہسن کے بوے	دو سے تین عدد	ہلدی	آلو حاتمہ
نمک	نہایت لہو	پیاز اور دھنیا	آلو حاتمہ
پیاز	ایک عدد درمیانی	اٹلی کارس	آلو حاتمہ
سفید زیرہ	ایک لٹا کے کاٹچ	زیرہ	آلو حاتمہ
ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	کرنی پتہ	آلو حاتمہ
		ڈالڈا کو کنگ آکل	آلو حاتمہ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
الوا: چار سے پانچ کے لئے





## لیبنیز (Lebanese) کباب

### اجزاء:

آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی گھی
دو پیالی	انڈے	دو عدد
ایک درمیانے	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
	والدا کو کلگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
تعداد: پندرہ سے بیس عدد

### ترکیب:

1. آلو، مٹر، گجراور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک چوپ کر کے رکھ لیں
2. تیلے میں ادراک، لہسن، نمک اور کالی مرچ ذال کر لگی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
3. اب لے ہوئے آلو، مٹر، گجراور میکرونی کو کٹنے کی مدد سے میٹھ کر لیں۔ تیلے کو ٹھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
4. ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول بنائیں
5. شکل کے کباب بنالیں
6. پیالے میں انڈوں کو پیسٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ایک پلیٹ میں ذیل روٹی کا چورا رکھ لیں
7. لیبیز کباب کو پیسے انڈے میں ڈپ کریں پھر ذیل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیا کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں بھدیں
8. اسی میں والدا کو کلگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو سترے فرائی کر لیں

### ایریز نشیٹیشن:

گرم گرم پیت میں ذیل کرنا کو لپ سے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالڈا کال سترخوات



## بیکڈ پائن اپل

### ترکیب

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دو مرتبہ چھان کر رکھیں
- چنیدر چیز کو فریزر میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیز ڈال کر لکڑی یا پلاسٹک کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- انڈاس کے قلموں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قلموں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ملائیں اور اس میں انڈاس کا جوس بھی شامل کریں
- شیشے کی اوون پر وف ڈش کو ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن سے چمکا کر لیں اور اس میں انڈاس کے قلموں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر چند رو سے تیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھیلا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
- تیس سے پچیس منٹ یا باکاسنہ ابونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء

انڈاس	تین سے دس قلمے	چنیدر چیز	ایک پیکٹ (200 گرام)
انڈاس کا جوس	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
میدہ	پتھوٹھالے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک پیالی (100 گرام)
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ  
لکڑی: پانچ سے چھ کے لئے





## کھجور کا شیک

### اجزاء:

ایک پیالی	کھجوریں
۱۰ پیالی	۱۰۰ گرام
تھوڑے آٹھ عدد	بادام
آٹھ سے دس عدد	پستے
چار سے چھ عدد	کاجو
دو لٹرنے کے پیچ	شہد
ایک لیٹر	فیش رائے
پندرہ سے تیس منٹ	تیاری کا وقت
چار سے پانچ منٹ	پینڈ کرنے کا وقت
چار سے پانچ کے لئے	انرا

### ترکیب:

- کھجوریں کے پیچ نکال کر انہیں صاف دھو میں اور پیچ کے ٹکڑے کر لیں
- بادام پستے اور کاجو کو چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- دو لیٹر پانی ڈال کر کھجوریں اور کاجو کو پیسے کر لیں
- کریم و اینڈ اس سے چھ لٹرنے اور جب کارڈی ہوئے لگاؤ شہد شامل کر لیں۔ اسے دوبارہ سے فریق میں رکھیں
- بادام، پستے اور کاجو کو کریمڈر میں ملا لیں۔ پینڈر میں کھجوروں کو ڈال کر تھوڑا تھوڑا دو لیٹر الٹے ہوئے پینڈر میں
- پھر اس میں کاناو امیو ملا لیں اور آخر میں اس میں کریم اور پیچ برف شامل کر کے پینڈ کر لیں

### پریزنٹیشن:

نورسے کے لئے تیار کر لیں۔



# دالدا کا دسترخوان



## ریڈ ویلوٹ کپ کیک

### ترکیب:

- صاف شش پیالے میں انڈے کو ایکسٹنڈ بیٹر سے اچھی طرح پھینٹیں۔ یعنی **الہ الا کنگ** آئل کو میخرو پینٹ کر رکھیں
- میخرو پیالے میں میدے میں بیٹنگ سوڈا اور بیٹنگ پاؤڈر ملا کر چھان کر رکھیں، پھر اس میں نمک اور کوکوپاؤڈر شامل
- کریں دودھ میں سرکہ اور فوڈ کلر ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں
- **الہ الا کنگ** آئل کے کچھر میں بیٹر کو ملکی اسپینڈر پر چلاتے ہوئے پہلے انڈا پھر میدہ شامل کر لیں
- اوون 180°C پر پندرہ منٹ گرم کر لیں، آپ کیک کے سانچوں میں پیپر کپ لگا کر رکھ لیں
- تیار ہونے کے بعد کچھ سے سانچوں کو آدھا پھرویں اور اوون میں بیٹر سے پچیس منٹ کے لئے پیک کر لیں
- اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر کھنڈے کرنے رکھ دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ان کو تھانے کے لئے آدھی پیالی سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شش کے پیالے میں رکھیں اور اسے اٹھتے ہوئے  
پانی پر رکھ کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم شامل کر دیں۔ چاکلیٹ چھلنے لگے تو پیالے کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آدھی  
بیانی کھنڈی فریش کریم ملا دیں۔ اس آنگ کو سب کیک پر لگا کر اوپر سے چاکلیٹ یہ پچھرا دیں۔

### اجزاء:

ایک پیالی	دودھ	تین پوتھالی پیالی
پنچس ہیر	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک مدہ	اول فوڈ کلر	• دکھانے کے چمچ
تین پوتھالی پائے کا چمچ	کوکوپاؤڈر	• دکھانے کے چمچ
آدھا پائے کا چمچ	<b>الہ الا کنگ</b> آئل	آدھی پیالی
تین پوتھالی پیالی		

بیٹری کا وقت بیٹر سے پچیس منٹ  
بیٹنگ کا وقت بیٹر سے پچیس منٹ  
چھ سے آٹھ مدہ







# ڈالدا

کال ستر خوات

## ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالد، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوئیٹ کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
اللہ اکبر	حسب ضرورت	کارن فلور	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

پریزنٹیشن

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوتلیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بوتلیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں بھاریں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہی میں ڈال کر ٹکڑے آئل کو درمیان آج پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈال کر ٹکڑے آئل کو گرم کر کے اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

## چائینیز پکوزے | شامیہ لاہور

پھول گو بھی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	دو عدد	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالدا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

پریزنٹیشن

گرم گرم پکوزوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پھول گو بھی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ پکھل کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور ٹکڑے کر لیں۔ شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، کچلا ہوا لہسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھیٹ کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈال کر ٹکڑے آئل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کٹی ہوئی بنزیوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

## چائینیز جنجر بیف | مہوش پرویز، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار انچ کا ٹکڑا	سفید مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				آدھی پیالی	ڈالدا کوٹنگ آئل

پریزنٹیشن

گرم گرم زیدار جنجر چکن کو ڈش میں نکال کر اسے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بوتلیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھیٹ کر تین میں ڈالیں اور ہلکی آج پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ڈالدا کوٹنگ آئل ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آج پر دم پر رکھ دیں



شریک لائبریری اینڈ فوڈنگ پوائنٹ  
ماڈل سٹور اور ڈالدا کا دسترخوان  
میں اور ریسٹورانٹوں میں دستیاب ہے  
دکان نمبر 13، سیدنا سید علی شاہ



• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین نسل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون الٹرنیٹ: 0800-32532

پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com



## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650Rs میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

## ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name \_\_\_\_\_ نام

Address \_\_\_\_\_ پتہ

Phone No \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email \_\_\_\_\_ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، ٹافٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532





گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ شیشے کے پھنسے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

چائے کی چھلنی کی صفائی کے لئے:

چولہا جلا کر چھلنی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلنی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی پتی جھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو: وہی پھینٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ وہی تازہ ہو۔



اگلے ہوئے انڈے کے برابر سلاکس کاٹنے کے لئے: اگر اگلے ہوئے انڈے کے سلاکس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلاکس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔

## گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ ٹوٹکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



## کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹر بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک تھراپی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔ پرانے سردرد، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے چھٹی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ چھٹیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو چھٹیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ تھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا چائنیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درخشاں مقصود، کراچی)





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





## حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعد دیکھنا کمال سے کم نہیں۔

مغربی فیملی کاؤٹس لڑکھٹے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے اچھی زندگی گزارنے کا سہری اصول خواہ آپ کا پر خلوص ہونا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر چلتے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا انساب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ مجبور نہیں ملتی یا جو بلا مشروطیت کرتا ہے۔

دانشور وہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو محقق ہے، صاحب علم و فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نااہل ہے۔

بڑھاپے کی دلیلیز پر پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تخمینہ اور حساب کتاب کرنا دکھی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بونس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ نم روزگار اور غم دوراں میں اچھے سلجھے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی ذات سے جڑے تمام پیچھتاؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی جینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، لالچ نہیں کریں گے تو حسد اور ملین کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے۔ مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دریا کے صاف ستھرے پتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ ٹھہرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر ان کے عشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم بااخلاق قوم تصور کئے جائے لگیں گے۔ (مریم بشیر، فیصل آباد)

آج کا انسان جغرافیائی غلیجوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی جھیل رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریہہ انداز۔ ہمارا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی ناآسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پیچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پیچھتاووں کی تعداد حد سے نہ بڑھ پائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“

زندگی کے انہی نشیب و فراز سے گزر کر انسان بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

- کاش میں خواہ خواہ ہی بے کاری چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے تھی مگر افسوس کہ محنت نہ کر سکی؟ کر سکا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹا کر/لٹاتا کچھ پس انداز کر لیتا/کر لیتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا پیسہ خرچ کر کے بھی کچی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز واقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پر لطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔







## شندور چلیں پولو کا میچ دیکھیں

منور اقبال... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پربتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سوئس جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بلگرام اور وادی نیلم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلشیر ان نکالنے کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سرحد شندور پولو فیئول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

1991ء میں برطانوی شہزادی ڈیانا نے خراب موسم کے باوجود شندور پولو ٹورنامنٹ میں شرکت کر کے تمام شائقین کو خوشگوار حیرت میں ڈال دیا تھا۔ شہزادہ چارلس بھی 97ء کا میچ دیکھنے یہاں آئے تھے۔

سردیوں کے موسم میں یہ پورا علاقہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور یہاں آنے کے تمام راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن گرمیوں میں یہ میدان سرسبز جنت بن جاتا ہے یہاں آنے کے راستے مئی سے اکتوبر تک ہی کھلے رہتے ہیں۔ شندور چترال سے 147 اور گلگت بلتستان سے 212 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ایڈونچر کے دلدادہ سیاح یہاں پیراگلایڈنگ، گھڑسواری، ٹریکنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کر کے اپنے

نہروں سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آڑو سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی مٹی عنائیہ کو لگا تار چھ عدد چھینکیں آ گئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیو پتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عنائیہ گرم شال میں یوں لپٹا دی گئی جیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اور کوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں سوزوکی کے واٹر چلنے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر کبھی ختم نہ ہو۔

جی بات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ اب فیملی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں مثلاً شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور روئے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند برقی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

مارنجی پس منظر

پولو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف پگھلنے کے





# بلاک پرنٹنگ...

## پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے چند سو صدی سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا منبع انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پھیلی پھولی اس کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو عملی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹرل جیسے لکڑی، ریزین یا پھر موم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نفیس کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے لمبوسات کے علاوہ بستر کی چادروں، ٹکیوں کے غلاف، کٹن، فیل مینس اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا بڑا ارتحان پایا جاتا ہے کیونکہ یہ دستی کام ہے اس لئے مشین کام کی نسبت مہنگا بھی ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

## بلاک پرنٹنگ کے لئے درج ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں:

- فینسل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کاربکروں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کاربکروں سے بنے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔
- ٹریٹنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو فینسل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
- ایک کاربن پیپر کو موم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامہ پر بنے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب فینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پر لیں کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مارکر کے ذریعے واضح کریں۔
- موم جامہ بلاک پر ایک پھیلائی یعنی طباعت کا کام کریں گہرا کبھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدھی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے ایک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔
- ہر قسم کی انک کو کپڑے پر خشک ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد استری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔



چادریں، ٹکیوں کے غلاف، کٹن، فیل مینس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء بلاک پرنٹنگ کے ذریعے تیار کی جاسکتی ہیں اس طرح گھر کے اندر بلاک پرنٹنگ کے ذریعے آپ اپنی ہوم ٹیکسٹائل ڈیزائننگ شروع کر سکتی ہیں۔







کاؤتچ... نرم و گداز احساس کا نام  
یہ فرنیچر کا ایک پیس ہے جو کئی مقاصد استعمال ہوتا ہے

یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر تہذیب و ثقافت کے نقش بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پر کلکڑی کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی دیدہ و زیبی میں اضافہ لگاتی ہے۔

پرخش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ قوم سے آراستہ نرم و گداز صوفی ہر گھر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج ڈرائنگ روم سے قدرے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چینیٹی یا سندھی جھولار کھینے کی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتے ہیں تاکہ جم میں بڑا صوفہ یا پھیلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل و ترنہ بنائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز سے Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بیڈ سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گلدے، تکیے اور گاؤ تکیے ملتے ہیں وہی صوفہ کم بیڈ بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنا سکتی ہیں مگر اس کے ذریعہ انہوں میں کچھ زیادہ ورائٹی نہیں ملتی۔ آپ سوتی یا ویلوٹ کے میٹریل میں یہ صوفہ بنا سکتی ہیں۔ اگر عام دنوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر کھڑا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی نشست کا دیا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ تلے دار اور گدانا صوف ہوتا ہے اور سونے پیلنے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے لکڑی یعنی پرتیش انباری سے تعبیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

- اگر آپ کا نوجوان کاغذ بنانا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔
- اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بن آویزاں ہوتے ہیں یہ عموماً چہرے کے مٹیریل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے نمونے کے ساتھ بنتا ہے اور دینے والوں کو چٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفیوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے جینی ہو سکتے ہیں اور چاہیں تو پتھر کے کامیئر میں استعمال کر لیں۔ یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں، سب سے ترشستوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

قدیم یونانی الہ کا وجود پر ایمان ہو کر کھانا تناول کرتے تھے مگر ان کی عورتیں علیحدہ کرسیوں پر بیٹھ کر ان کا ساتھ دیتی تھیں۔ وینس میں اسے ثقافتی ورثے کے طور پر شناخت ملی۔ 19 دسمبر 2014ء میں صندی میں یہ خاصے سے عوام کے لاؤنجر میں منتقل ہو گیا اس طرح ہر ملک کے ذہین کارکنوں نے اس قدیم فرنیچر کو جدید آجنگ دیکھے مختلف دستکار ہوں کے ہنر سے لیس کر دیا۔ مختلف تاریخی انتظامیوں کے بعد شاہانہ سماؤں میں اس فرنیچر کو خاص اہمیت دی گئی۔ اب یہ شہنشاہوں کی سرزمین سے سفر کرتا ہوا عام افراد کے گھروں میں داخل ہو چکا ہے۔ دیکھئے کیا آپ کو بھی کسی کاؤچ کی ضرورت ہے؟ تو یہ جسم کیسی ہوا؟ اس کا سلیٹیل، فوم کی پائیداری اور سب سے بڑھ کر آرام اور نشست کو بہتر بنانے کی اضافی صلاحیت کے کیا کہنا



# بیلنگ سوڈا... ہر فن مولا

امبر سلیم

بیلنگ سوڈا ایا کھانے کا سوڈا سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جیسے سوڈا ابائی کاربونیٹ بھی کہا جاتا ہے یہ نہایت ارزاں قیمت پر دستیاب ہے شمار خویوں کا حامل جز ہے جو آسانی سے دکانوں اور گروسری اسٹور پر مل جاتا ہے۔ بیلنگ سوڈا صرف کھانے پینے کی چیزوں میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ بہت سی چیزوں کی صفائی میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس آرٹیکل میں آپ کو بیلنگ سوڈا کے بارے میں بہت سے نئے نئے ملیں گے۔

بہتر صاف ہوتے ہیں اور ان سے کوئی بو بھی نہیں آتی۔



اون کی صفائی

اون کی سطح پر بیلنگ سوڈا چھڑک کے پانی کا اسپرے کریں، تین سے چار گھنٹے بعد سرکہ سے صاف کر لیں۔

مائیکرو ویو کی صفائی

مائیکرو ویو میں رکھنے والے برتن میں دو کپ گرم پانی اور چار کھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا اکس کریں اور برتن مائیکرو ویو میں رکھ کے دو منٹ چلائیں جب مائیکرو ویو کی اندرونی دیواریں آبی ہو جائیں تو کپڑے سے صاف کر لیں۔ بیلنگ سوڈا مائیکرو ویو سے بو بھی ختم کر دے گا۔

سنگ کی صفائی

سنگ میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور کچھ دیر بعد اسٹین سے صاف کر لیں۔



بیلنگ سوڈا صحت و خوبصورتی کیلئے

بیلنگ سوڈا کی صفائی

پھلوں، سبز یوں کی گرد صاف کرنے کیلئے ان پر بیلنگ سوڈا چھڑکیں پھر برش سے صاف کر کے دھو لیں۔

پانی بودور کرنا

خوراک کے ڈبوں سے پانی بودور کرنے کیلئے ان کو گرم پانی اور بیلنگ سوڈا کے مکچر سے دھوئیں اور اگر بواس طرح نا دور ہو تو ڈبے بیلنگ سوڈا سے پانی میں ساری رات کیلئے بھگو دیں۔

جلے ہوئے برتن صاف کرنا



جلے ہوئے برتن صاف کرنا مشکل کام ہوتا ہے اس کو آسان بنانے کیلئے برتن میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور اس کے اوپر گرم پانی ڈال دیں۔ ساری رات اسی طرح پڑا رہنے دیں اگلے دن تک جلا کھانا برتن کو چھوڑ دے گا تو اسے صاف کر لیں۔

چائے کے کپ کے داغ دھونے



کسی برتن میں ایک کواٹر گرم پانی اور ایک چوتھائی کپ بیلنگ سوڈا اکس کریں اور اس میں چائے کے کپ ساری رات بھگو کے دوسرے دن صاف کر لیں۔

ڈش واشنگ کے لئے بیلنگ سوڈا

ڈش واش میں تھوڑی سی مقدار میں بیلنگ سوڈا شامل کرنے سے برتن زیادہ

بیلنگ سوڈا کا کچن میں استعمال

سلور یا چاندی کی اشیاء کی صفائی



سلور یا چاندی کی اشیاء مسلسل استعمال سے اپنی رنگت کھودیتی ہیں۔ ان کو دوبارہ چمکدار بنانے کیلئے کچن سینک یا اسٹیل کے برتن کی تہ پر فوائل بچھائیے، چمک والی سائڈ اوپر ہو۔ اسے گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا اور ایک چائے کا چمچ نمک کس کر کے سلور یا چاندی کی اشیاء اس پانی میں ڈبو دیں۔ کچھ دیر میں سیاہی زائل ہونے لگ جائے گی۔ جب صاف ہو جائے تو دھو لیں۔

سنگ کا پائپ کھولنا



کچن سنگ میں برتن دھونے کی وجہ سے چکنائی اور خوراک کے ذرات جم جاتے ہیں جس کی وجہ سے پانی جانے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو کھولنے کے لئے پائپ میں ایک کپ بیلنگ سوڈا

ڈالیں اور اس کے اوپر آہستہ آہستہ ایک کپ سرکہ ڈالیں کہ جھاگ سی بن جائے۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال دیں کہ بیلنگ سوڈا اور سرکہ بہہ جائے۔ بیلنگ سوڈا اور سرکہ چکنائی کے ذرات کو تحلیل کر کے پائپ کو کھولنے میں مدد دیں گے۔

فریج سے نا خوشگوار بودور کرنا

ایک چھوٹے باؤل میں بیلنگ سوڈا اڈال کے فریج یا فریزر میں رکھنے سے نا خوشگوار بودور ہو جاتی ہے۔



# ذاتی اسکالدر خوات

گرواری

ہیلنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم ہیلے کپڑے سے گرہیں صاف کریں۔

کار کی صفائی



ایک چوتھائی کپ ہیلنگ سوڈا اور پانی ملا کے مخلول تیار کر لیں اور اسے کار کے ٹائر، میت اور سٹیش صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

پلاسٹک کی گرہیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی گرہیاں اور میز پر ہیلنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہیلنگ سوڈا سے گرہیوں اور میز کی ساری گرد اچھی طرح اتر جائے گی۔

پیرے سے پیرے کر



کچرے کے ڈبے میں ہیلنگ سوڈا ڈالیں اور اس سے کچرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں ہیلنگ سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

کپڑوں کی صفائی میں ہیلنگ سوڈا

کپڑوں سے داغ دھبے



اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ حصے پر ہیلنگ سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیل کر لیں۔ کچھ دیر بعد صرف سے دھولیں۔

کپڑوں سے شیکر کی گم ہٹانا

ہیلنگ سوڈا کو پانی کے ساتھ مکس کر کے گم سے اوپر آہستہ آہستہ دھونے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کر لیں۔

گھر کے دیگر کاموں میں ہیلنگ سوڈا

بیکار کی صفائی



ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے سے بہت نرم کیلے پیرے پر ہیلنگ سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر گرہیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تولیے سے خشک کر لیں۔

دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم ہیلے کپڑے پر ہیلنگ سوڈا لگا کر دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

گرہیوں کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گرہیوں کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

مردہ خلیے کا خاتمہ

جدا سے مردہ خلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر ہیلنگ سوڈا کا چند سینکڑ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ ہیلنگ سوڈا مردہ خلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

نرم اور چمکدار ناخن



نیل برش پر ہیلنگ سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر سکرپ کریں اس سے ناخن صاف اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

پیلے داغوں کا علاج

اگر آپ کے داغ پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر ہیلنگ سوڈا لگا کر اس سے داغ برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد داغ سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

سنگھم اور بالوں کے برش کی صفائی



ہم سنگھم، بالوں کا برش، کلمپ اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء، روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل و غمہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ روم کا مپ یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دو گھانٹے کے بیچ ہیلنگ سوڈا لگائیں اور سنگھم، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈبو دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کر لیں۔

پاؤں کی ہڈیوں کی صفائی



ایک چائے کا چمچ ہیلنگ سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے



## چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فینک ہوئی اور جمالیات ہوئے ہم آج

یہ شے پاکستان میں باقاعدہ درآمد ہوتے ہیں اور کچھ گھرانوں میں بیڈرومز تو کچھ کے لاونڈری میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حرف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے عکس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریٹم بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور قصہ پر میں بھی ان کے نقوش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پرنس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ ہمالیائی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹبل لمپس میں بھی یہی ندرت جش نظر رہتی ہے۔ چاغا کے مخصوص، نیلی نقوش جسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی زاویے ہیں۔ لوگ کھلونے، کانسی کے گلدان یا کالج سے بنے مہم جیوں کے اسٹینڈ ٹہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیاں کس گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صنایع کی یکجائی کے فلسفے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پاسکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چین میں ایکوریٹم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ مچھلیوں کو پالنے، روزانہ فیڈ دینے ایکوریٹم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت بحال اور نفسیاتی جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ نے کئی بار چائیز ریسٹورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندگی کا احساس جگا دیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر بے ڈرنگن اسٹائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پینٹریوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دو چند ہوتی ہے۔ مختصر رقوب پر قائم کئے جانے والے ان ریسٹورانوں کے کچن سے اٹھنے والی Sehezwan اور Manchurian تیز اور تھلے مصلحوں والے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کریں گی اور آپ کے ہاتھ مینو کارڈ کی طرف بے چینی سے پلکیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریسٹورانوں میں جا کر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براجمان نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہنر کاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی جھلک اور نقوش دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈیزائنز جن میں شاہ سفینا ز سرفہرست ہیں ان کے ملبوسات میں کڑھائی کے لپہلک نمونے چین ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چین کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا منیریل شگھائی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمزی، ہبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرامشی کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی پنکھوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔



# مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

- پودے (سارا سال)
- ٹیٹھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پائک مقامی (ستمبر تا اکتوبر)
- مزہ (ستمبر تا نومبر)
- سلیری (اکتوبر تا نومبر)
- کاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسل (اکتوبر تا نومبر)
- گرمیوں کی سبزیاں 5 فروری کے بعد کاشت کی جانی چاہئیں۔ ان میں
- اروی (فروری تا مارچ)
- بیٹن (اپریل تا جون)
- کھیرا (فروری تا مارچ)
- جھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)
- ٹینڈا (مارچ تا اپریل)

اور شکر قندی (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

## بہت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت توڑا جانے والا اس کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ ایک وقت میں زیادہ سبزیاں نہ بونی جائیں ورنہ سبزیاں ضائع ہو جائیں گی۔ قلموں میں بونے، خود کھانے، تقسیم کئے اور پھر دوبارہ بوائی کر لیجئے۔ فرق میں رکھ کر اس کے معنیات اور نام نہ ضائع ہونے سے بچائیے۔ طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند مریضوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھ گھ میں بچن باغچہ ہوگا تو بچوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود کریں گی اور ہمارا گھ گھ بچت جس ٹیس ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھ ہمارے قومی جھنڈے کی طرح ہر سے بھرے رہیں گے۔

سب سے اول کو بھتوں اور بالکونوں میں سبزیاں کاشت کرنے کی ہدایات اور مشورے بھی دیئے چکے گھروں میں اگائی جانے والی سبزیاں قدرتی طور پر اگنی جاتی ہیں اس لئے ان میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ دوڑوئی کرتے ہیں کہ جب سے انہوں نے اپنی سبزیاں خود اگوائیں تو ان میں ٹیٹھی کی ان کا میڈیکل کا خرچہ صفر ہو گیا ہے۔

## Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پلانے پر سبزیاں کاشت کرنے کے لئے عموماً ایک سے چار لمبے زمین درکار ہوتی ہے۔ ایک متر برابر ہے 1270 سکوئرفٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا چھت موجود نہ ہو تو مختلف کنٹینر اور ٹمپوں میں سبزیاں کاشت کی جاسکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے اگائے جاسکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سیمنٹ سے بنتی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور تھوڑی بھر کر مختلف قسم کی سبزیاں اور پھل اگائے جاسکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آنا شروع ہو جائیں تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ دیوار گنجان رہی ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں متعارف کروائی تھی۔

## صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے نہری یا چھنے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اوپر ٹیلی کی ڈھیری بنادیں اسے کھیلایاں کہتے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلایوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیاں ضائع ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے سایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

## مٹی کی اہمیت:

گھریلو باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیاں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیاں ستمبر سے جنوری تک کاشت کر لی جائیں ان میں

• برہنگی (اکتوبر تا نومبر)

• لمبی سفید مٹی (ستمبر تا جنوری)

پاکستان میں پانی کا بحران اور موسمی تبدیلیوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور اناج کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وسائل کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ یوٹیٹی بلز میں کوئی اور بچت کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موسمی اور متعدی بیماریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔

اگر آپ ہمارا کہنا مانیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا مشغلہ اپنائیں تاکہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں، مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی اتنی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی ہیئت چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جیب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی کیمیائی آلودگی اور جراثیم کش ادویات سے پاک من پسند تازہ سبزیاں گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیاں کیمیکلز کے چھڑکاؤ کے ساتھ نمویاری ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور کثافت آب کامنزوں نظام نہ ہونے کے باعث مختلف طاقتوں میں ذہنی پانی سے آلودگی کی جارہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر ٹریٹمنٹ کے نالوں میں بہلایا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں نالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جارہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھر لاکر لکھا کھاتے طریقے سے دھوئیں گھونکھ پکھا کر باقی رہ جاتا ہے۔

انیس کئی جگہوں پر سال اگست میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی، نہ ہی لوگوں کو اس کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

ذیل میں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیاں اگا رہے ہیں۔

طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات کو مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار شرم فیسٹیول منعقد کر لیا تھا۔ طارق کہتے ہیں کہ شرم بہترین پروڈیوسر سے بھرپور سبزی ہے لیکن ہمارے سترخوان اس نعمت سے محروم ہیں۔

تاریخین آپ یعنی طارق تنویر سے فیس بک کے ذریعے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں جو مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے چھوٹے کنبوں اور مختصر رقبے کے مکانات میں



نورنگی لائبریری اینڈ فریڈنگ پوائنٹ  
ساؤتھ سسٹم اور جلد سازی کے آلات ہوتے ہیں  
میں اور پائینے والے کھانوں کی دکان ہے  
دور 13 سید بازار روٹی پور

## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری جگہ رنگ کی اورک نظر آتی ہے اس کا چھلکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی اورک ملتی ہے آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کونسی اچھی ہوتی ہے اور اورک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتادیں۔ صائبر تبسم... رحیم یار خان

بہت باریک چھلکے کے ساتھ پھولی ہوئی اورک کا ڈالڈائیڈ بہت ہلکا ہوتا ہے پانی وغیرہ میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم ہوتی ہے جبکہ سنہری مائل گہرے رنگ کی چھلکے والی اورک کا ڈالڈائیڈ زیادہ ہوتا ہے اور استعمال میں باکفایت بھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں نہیں بھگوایا گیا ہوتا اس لئے کافی حد تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہوتا ہے سی ترجیح دیجئے۔ اورک کو آسانی چھیلنے کے لئے اسے چھری کے بجائے چائے کے چمچ سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچ کا کٹوری والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ اورک کا چھلکا اتارنا ممکن ہو جاتا ہے۔



کئی چائیز اور کئی نینٹل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھر والوں کو اس کی ہیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔ شاہینہ ریاض... حیدر آباد

ہمیشہ گہرے سبز رنگ کی چمکدار اور قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ استعمال کیجئے۔ اگر اس کا ڈھنسل سیاہی مائل ہو یا شملہ مرچ زردی مائل اور نرم ہو تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب نہیں۔ تمام مرچوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ درمیان سے لمبائی کے رخ سے چار قاشوں میں کاٹ لیں۔ ہر قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مائل حصہ نہایت صفائی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ اس کی وجہ سے ہیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی ہیک نہیں آنے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ پکا کر نرم مت کیجئے۔



بازار کے چکن پیڑز میں ہولڈنگ بھری جاتی ہے وہ گھر پر تیار کی جانے والی فلنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گھر پر چکن کی فلنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بناؤں؟ علیحدہ رضوان... شہد و جام



بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند کے ڈالڈائیڈ میں فلنگ بنا لیں یعنی کہ کئی کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پیاز اور اس میں تھوڑا سا وائٹ ساس بنا کر ملا لیں اور پھر اپنی ترکیب کے مطابق پیڑز بنا کر ہیک کر لیں۔ چکن خشک نہیں رہے گی عموماً بازار میں دستیاب پیڑز میں چکن اور وائٹ ساس استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔



میں مختلف کھانوں کے لئے کالج چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند روز محفوظ رکھنے کا طریقہ بتادیں۔ عائشہ اعجاز... کٹوری کالج چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ملل کے رومال کو سفید سرکہ میں بھگو کر اس میں اچھی طرح لپیٹ دیں اور پلاسٹک کے انٹرائٹ باؤل یا جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باؤل میں نمی موجود نہ ہو۔

شاہلک اسٹک فراہمک کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں چکن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرونگ کے لئے اسٹک میں پرتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟ حمیرا شاہ... عمر کوٹ

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال سے چند لمحے قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا کیجئے ان میں پانی جذب ہو جاتا ہے اور پھر آپ چکن، سبزیوں جو چاہیں ان میں پروٹین اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی کر لیں۔ فرائینگ کے دوران آٹا درمیانی رہے اور اگر تیز آٹا پر فرائی کرنا ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو، اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔



میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر دھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پارلر اور اسپا وغیرہ کے مہنگے ٹریٹمنٹ سے استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ سہما شعلہ... میرا پورنا

سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت





# دالدا کا دسترخوان

استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیٹک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پرائیکسپاری ڈیٹ ورچ ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری بینائی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھیں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجزیہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف ملل کے کپڑے پر رکھ کر نرمی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے، خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن امیدہ عمران (کراچی) نے حاصل کی۔ گوشت یا مچھلی دھونے کے بعد نوٹھ پیسٹ لگا کے چند سیکنڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھولیا جائے تو ہیک نہیں رہے گی۔ اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں ندا سلمان۔ شکار پور اور زبیدہ انجم۔ فیصل آباد رزراپ قرار پائیں آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری اجزاء، خصوصاً منرلز یا نمکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناخنوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور پیرس کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے پیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرجنٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے پیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ویسلین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے اسی طرح پیروں کو دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد نرمی سے خشک کرنے کے بعد پیکرولیم جیلی، ویسلین یا کوئی کریم لگائیں اور ہوسکے تو سوتی موز سے پہن کر سوئیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور موشچرائزر لگائیں۔

ہم نے اولیو آئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تھوڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھلی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیو آئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسٹرا ورجن اور پیمس اولیو آئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھا دیں کہ ان میں سے کونسا اولیو آئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ



موزوں ہے؟

لینی سعید... ملتان

خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خوردونوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسٹرا

ورجن اولیو آئل کا تعلق ہے اس میں ہلکی آنچ سے درمیانی آنچ تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاڈ کی ڈیرنگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پیمس اولیو آئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے ہلکی آنچ پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آنچ پر پکنے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسٹرا ورجن اولیو آئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آنچ تک پکنے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار بیک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو بتائیے بتا دیں؟ آمندر نہیں... لاہور



آپ کے لئے انتہائی مخلصانہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے



## غزل اس نے چھیڑی

حسن رضوی

کبھی کتابوں میں پھول رکھنا، کبھی درختوں پہ نام لکھنا  
ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھنا  
وہ چاند چہرے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں  
وہ چھوٹے چھوٹے کاغذوں پہ محبتوں کے پیام لکھنا  
گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا  
وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناتمام لکھنا  
مرے مگر کی حسین فضاؤں کہیں جو ان کا نشان پاؤ  
تو پوچھنا یہ کہاں ہے وہ، کہاں ہے ان کا قیام لکھنا  
گئی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا  
کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی ذلفوں کو شام لکھنا

صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی  
یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی  
میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر رکھتا نہ ساتھ اپنے  
تو اس بارہ درمی میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی  
میں ہارا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا  
مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی  
خبر کرتا ہوا پہنچا محل کے ساتویں در تک  
اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی  
درتپے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا  
وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی  
محل سے بھاگنا اور جھوپڑی میں آ کے رک جانا  
اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے  
عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے  
کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں  
پہلے میری تھی، اب تمہاری ہے  
لظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو  
بزم شعرو ادب تمہاری ہے  
ہمیں اور وہ تمہیں حاصل  
غم ہمارا، طرب تمہاری ہے  
اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز  
ہاتھ آجائے، تب تمہاری ہے  
ہر تمنا چلی غنی دل سے  
ہے اگر تو طلب تمہاری ہے  
تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں  
آرزو بے سبب تمہاری ہے  
اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا  
کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے  
کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور  
کیفیت ہی عجب تمہاری ہے



حکم صادر کیا۔

”گرمی بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔“  
بھابھی آشوب سے بولیں۔

”تجویز معقول ہے، کچھ کرتا ہوں“ احسن بھیا فون کی طرف لپکے۔

”لیکن بھابھی اے سی تو آپ کے بیڈروم میں... میں جملہ مکمل نہیں کر سکا، البتہ اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری رات ہوگی، اسے سی ہمارے بیڈروم میں ہے۔“

”نہیں، نہیں وہ ایسے ڈری جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرو، ویسے بھی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گرمی ہو یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں کس کس کو بلاتے پھر گئے۔“

میں نے بے بسی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی، لیکن دماغ کے کسی خانے میں برف کی کئی سلیں بن گئی ہیں اور اب میں ان سلوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں، اماں کے پلنگ کا پتیانہ اور سر ہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا چٹیا بھی جو ہم نے ابا کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے وقت نئے فیشن یاد دہن کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکھتی تھی، میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف اپکا، پھر لٹھ بھر میں سارا منظر سفید براق سا ہو گیا اور ہر آنکھ اٹھلا رہی تھی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری بیوی نے جس بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے ٹوکھڑاتے وجود کو باہر لے کر آتیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں اماں اپنے کمرے میں۔“

”کیوں کیا ہم قیدی ہیں؟“

”اماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ جراثیم پھیلیں گئے۔“

”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔“ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر بالکلونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، اماں کا دل بہل جاتا اور مجھے دل تسکین حاصل ہوتی۔

بھابھی بھی کسی سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں، انہوں نے کی تھی کہ انہوں نے اپنے بچوں تک کو اماں سے دور رکھا اور احسن بھیا کو کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔ بھابھی گھر میں سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بارات نہ جانے کس ست روان ہو گئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف بازاروں میں گھومنے پھرنے کے بعد خریدے تھے، ڈوبتے دل کے ساتھ میں نے پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو زانو ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگر تکی سلکا کر پھول اٹھا کر کرتا ہوں اور ہولے سے کہتا ہوں۔

”اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں تصور میرا نہیں تھا، قصور وار صرف اور صرف احسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات مانتے ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے معاف کر دو۔“

آنسوؤں کا ریلو میا میری آنکھوں سے بہتا ہوا قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے ندامت کے زمین میں گڑتا ہی چلا جا رہا ہوں۔



میں خود الگ ہو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر والی قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا پیچہ ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے اماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں اماں کی خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانیہ شادی ہو کر پرانے دیس چلی گئی اور احمر ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ ذمہ داری اٹھالی، میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر کہتیں، فرما میرے آشیانے کے تنکے بکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو انہیں دوبارہ اکٹھا کر دے، ماں کی آواز اندھیرے کنویں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔

”اماں آپ فکر نہ کریں، میں یہ کام بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

چچ، اماں کے چہرے پر آس و نواس کی پرچھائیاں رقصاں ہو جاتیں۔ میں تو چاہتا ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہہ دیتا جن کا کرنا میرے بس میں نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، پیچھے تارے کے سوا کچھ نہیں بچا ہے میرے پاس، دل میں ایک پھانس لگی ہے جو نکلتی ہی نہیں، چلتے چلتے میرا پیچہ پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تھا منے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راست کبر آلود ہو گیا۔ پرانے رزم کچھ کم تھے جو ایک نیا رزم اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں ناکستی ہی بڑی تبدیلیاں رونما ہو جائیں، پر کرنا وہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پرانے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتے ہی گزرا ہوا زمانہ دوڑا دوڑا میرے پاس چلا آیا ہے اور ماضی کی بہت سی پرچھائیاں میرے سامنے قصب کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھروں میں بڑے سے پتیلے میں مختلف قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کافور اور اگر تکی کی خوشبو گھر سے نکل کر راہ گیر اور پڑوسیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی افسوسناک واقعہ رونما ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے، اب نہ تختہ آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے، تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا صبح ہی کا پروگرام رکھا جائے اور ہاں ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں پہنچ جائیں گے، احسن، بھیا نے

اماں آپ فکر نہ کریں، فرما کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کرایہ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا کر دوں گا۔“

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کر دیا اور دو چار روز بعد ہی اماں کے کہنے کے مطابق اماں کا زیور بیچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر میں منتقل ہو گئے تب میں اماں سے ذرا رसान سے بولا۔

”اماں بڑے ارمانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا ملا؟“

جواب میں اماں کی آنکھیں گہرے سیاہ بادلوں کی طرح برستے لگیں، ہم بہن بھائی اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی گرمی سے میں ٹوٹنے والے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور کر چکا تھا اور تارکول کی سیاد چمک دار سڑک میرے قدموں تلے تھی، منزل بے حد قریب اور دل رزموں سے چور چور، اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں پھینک دیئے تھے اور سر پر سہرا چالیا، یہ جانتے ہوئے بھی سہرے کے پھول کھلتے ہی گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن بعد ہمارے گھر بھی احسن بھیا والی کہانی، ہرانی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دوبارہ دوسری شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ماں دنوں اذیت تو اماں کو پہنچانی جاری تھی لیکن شکایت میری بیوی کو تھی۔

فرما! اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانا، کھانا اور ساتھ ہی اگلا دن بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگنا، یہ دے دو، وہ رکھ دو، میں کوئی آیا یا ماسی نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو اماں کا بڑھاپا ہے اور بڑھاپے کسی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لرزتا وجود سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی تمہیں شکایت ہے۔ لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں پیر پختا ہوا باہر نکل جاتا۔

میں بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ گئیں اور



## بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے  
عاقبت سنوار دیں گے

صبا عمران

بزرگ گھر کی رونق اور باعثِ رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں سنزلی کا شکار ہیں۔ دور مت جاپے چند عشرے قبل فارغ اوقات میں بچے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلیٰ، راجارانی، نازن، مہر عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہ کی روشن مثالیں دیگر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولات زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس، نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عمر ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مرلیض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا منفی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لمحہ فکر یہ تو یہ ہے

کہ اولاد ہاؤسز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ ناخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد ہاؤسز یا ایڈھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟

والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درج نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا مختصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد پے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوبی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافاتِ عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کانٹے بوکر بھول تول نہیں سکتے سوا اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ سٹائل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تمام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔





# ایکٹو پیٹریکس

## بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی  
صلاحیتوں کو ابھاریے

زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے لگے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان باتصویر کتابوں میں جہاں رنگوں کی برکھاتری ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی پرکشش کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین پیمانہ ہوتی ہیں۔

### ایکٹو پیٹریکس اور مزاج کا ٹھہراؤ :

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور تھکے ماندے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں محو کر سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیاں کم کی جاسکتی ہیں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف پیشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق ماہٹ کر فراہم کی جانے والی معلومات دلکش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس جدید شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کانڈ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتصویر شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر حیوانوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سائنسدان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین حسیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنقید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔

اکثر بڑے یہ کہتے سنے جاتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بنانا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظرئے سے پڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر یعنی مستقبل غنی مشکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے سنے گئے کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گیارہ بیسٹرا آرٹس بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچے پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھٹی ہوئی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

یہ سیریز کاؤنسلنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے ورنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو سوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

### آڈیو ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے :

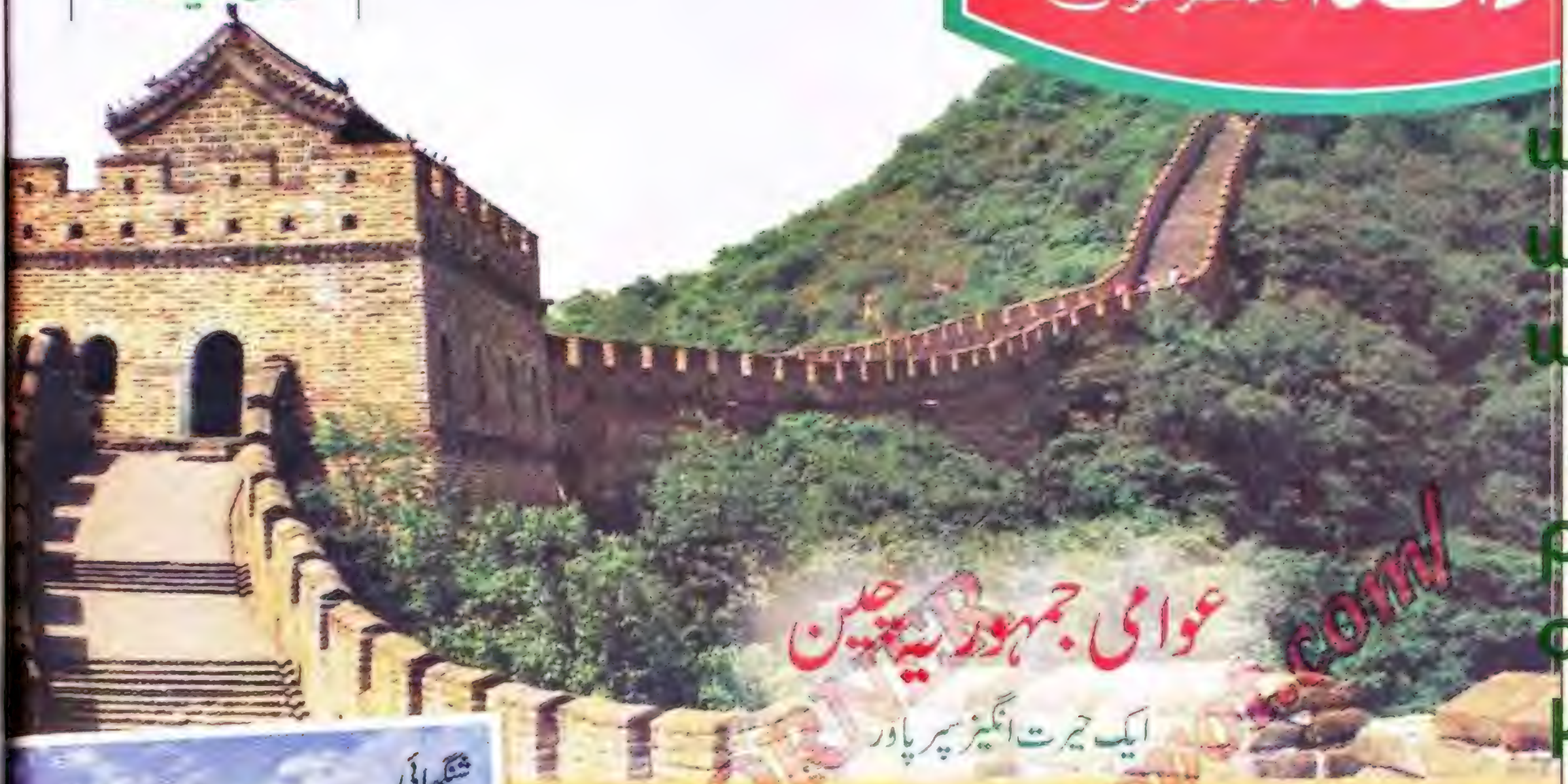
ایک چار سال کے بچے کو فونک بکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور بچے Spellings یاد کروائے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آوازی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

### یاد رکھنے کی بات :

بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بد تمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھرپور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔







## عوامی جمہوریہ چین

### ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤ زے تنگ کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو چاہتا ہوں مارکیٹ پر راج کرنا نظر آئے گا۔



شنگھائی



چلڈرن پالیس

بڑھ چڑھ کر حصہ لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔

جب آپ 60 کلومیٹر بلندی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا جغالیاتی اور رومانوی زاویوں کا حسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

### شنگھائی Shanghai

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، نقلی مراکز، ریسٹوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ اربن پلاننگ پیپلز اسکیوٹر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020 تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

### چلڈرن پالیس Children's Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹیٹیوٹ کے چلڈرن پالیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کیئر سینٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پیش ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیر آبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکیوار کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان وصفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں ہم چیدہ چیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں۔

### دیوار چین China Wall

یہ 7 ویں صدی مسویں سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گاہ پر تنگ پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا عجوبہ نہیں لیکن انیسویں صدی میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آئی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi-Loei Zhao Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد حفاظتی تعمیرات لکڑی کے خوشنما پستوں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کاریگروں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر بیجنگ تک جانتی تھی ہے پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں



اورینٹل پریل ٹاور



اورینٹل پریل ٹاور The Oriental Pearl Tower

لوتاگ کے علاقے میں واقع پریل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو ایشیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ مثلث نما ستونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جہلملاتے قہقہے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دلکش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شنگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



سوئیٹ بال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگارنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سوئیٹ بال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے شہر ونگ صوبے میں سوئیٹ بال فیسٹیول کا آغاز دھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فضا میں سرخ غبار سے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شیرے میں ڈوبی مزے دار مٹھائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارن ویلیٹ سوپ

چینی ذائقے

چائیز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائیز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 بیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً پیچنگ اسٹائل، شنگھائی سی شان اور کینو نیز شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا



سچوان پروونس جیوزہیکو

Sichuan Province Jiuzhaigou

اب تک آپ نے نرسری رانٹرنز شہنشاہوں کی طلسماتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیری لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ سرسبز اور سکون کے احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

• کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرین فی اور سادہ قبوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہک کو سب سے پہلے چائے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باذوق خریداروں کے جھرمٹ میں لاراہش اور Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بلا رنگ و نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا کچھ اپنائے ہوئے ہے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی صحت کا بہت خیال رکھنے والی قوم بھی ہے۔

• چین ایسا صنعتی ملک ہے جہاں ارزاں ترین اشیاء معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، سٹیکس، دستی گھٹے، پرفیومز سے لے کر قیمتی گھینوں، زیورات، ملبوسات خاص کر ریشمی کپڑا جو چینی موبفلس کے ساتھ کہ جس میں نازک پھول پتیوں کے علاوہ ڈرگمیں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔







## چائیز کھانوں کے ماہرین پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

میں پاکستان کا اہم ترین مسافر دوست ملک ہے جس سے دوستی کی ہم مثالیں دیا کرتے ہیں اس وقت کو ہم کو حالیہ سے بلند اور شیرینی سے گہری قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہو یا اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے وطن کا دفاع، دوستی کی مستحق ہمارے ضروریات پوری کرتی ہیں۔ اس دوست ملک نے ہمارے جنگ و دوستانہ روابط، ہمارے ہماری آمد کی اس سے زیادہ بڑی مثال اور کیا ہو سکتی ہے کہ جب امریکا کو چین سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو اس نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہی ایک وجہ ہے کہ ہر پاکستانی اسے بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ممالک میں مقامی تاجروں کا روبرو ہے ہیں۔ پاکستان میں چائیز کھانوں کی صنعت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے کبھی چائیز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی گھریلو خواتین اپنی بیٹیوں کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائیز کو کنگ میں مہارت دلا نا پسند کرتی ہیں۔ اس طرح چائیز کھانے ریستورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے کچن کا عام مینو بن گئے ہیں۔

ریسٹورنٹ کامیابی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے حلیف کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائیز پکوان تیار کرتا نہ بتاتا تو آج ہم تو رہے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیراب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی نہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائیز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوتے۔

ڈالدا کالستر خوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائیز ریستورنٹس سے رابطہ کیا اور دلچسپ بات یہ ہوئی کہ کم و بیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ Zhou Enlai 1930ء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں الفنس اسٹریٹ کہلاتی تھی۔ یہاں ABC ریستورنٹ قائم کر کے چائیز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ

### کراچی

YUAN TUNG گزشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کمرشل لین سے ذرا ہٹ کر واقع ہے۔ ان کے شیف YUAN کا کہنا تھا "میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے شکمائی میں خود کھانا پکا تا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کاروبار سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے رسی پوچھا کرتی ہیں۔"

"برگر اور پزا پھر چائیز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟"

"چائیز ہمیشہ کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کھو نہیں سکتے چائیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائیز جنک فوڈ نہیں ہے۔"







TUNG NAN رہستورنٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گذشتہ تیس برس سے زائد عرصے سے قائم ہے جسے چائینیز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف تائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور، کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف رہستوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "میں آج بھی سلیپر بی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائینیز کھانے پکانا سکھاتے ہیں۔ میں بھی کائی نیٹل، چائینی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مونو سوڈیم یعنی اسی نم کو استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفت رفت پکا تا رہا تو پتا چلا کہ اس نمک کے بغیر بھی کھانا ذائقہ دار بنتا ہے۔ کئی رہستورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائینیز شوق سے کھاتے ہیں۔"

### لاہور

HENG CHANG رہستورنٹ کی لاہور گلیبرگ III اور اسلام آباد میں مرگہ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس رہستورنٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوئیاں نہ دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن ڈھونڈنے سے خدا بھی ملتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرچ اور گوہیوں کی اقسام تو افریقہ میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی نگرانی میں ان کھانوں کو تیار کراتے ہیں۔ اس رہستورنٹ نے حال ہی میں چائینیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی پکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ مسٹر وانگ اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

### آرائشی خصوصیات:

منفرد اور سرخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر رہستورنٹ میں نظر آتا ہے۔ چائینیز آرائش خانہ ڈریگن، چینی جھلکی خواتین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے "اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ذائقوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور سبزیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا وہیل گیا۔ ہمارے رہستوران میں روزانہ رش نہیں ہوتا۔ ہاں ہوم ڈیلیوری سروس میں بھی لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ، اتوار اور رہستوران میں تل دھرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون ہیفر بھی کام کر رہے ہیں اور چند دیگر اس کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یا ڈنر کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھینچوانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور اپنے آپ پر فخر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے رہستورنٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی ساکھ برقرار رکھے۔"





## اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاہین رشید

ڈرامہ سیریل "کھویا کھویا چاند" اور حالیہ سیریل 'شناخت' کی اس مرئزی اداکارہ کا نام "مایا علی" ہے۔ مشرقی ٹی وی چینل والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ معین کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل "اک نئی سنڈریلا" تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو یہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بزم میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رنجش ہی سہی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل شناخت ان کا مقبول سیریل ہے۔

"ماس کمیونیکیشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بزم میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟"

"شو بزم میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک نئی چینل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو تب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی، لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین ختم صا والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے کہ شو بزم کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس فیوژن چینل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنی ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کر لو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔"

"پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟"

"جی والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں بر ملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اعتبار کو نہیں ہٹاؤں گی اور اپنی حدود

"کوئی گڑبڑ ہوئی؟"

"جی ہاں! گڑبڑ تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔"

"کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنچل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟"

"نہیں بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔"

"پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟"

"کیرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں 'ہم سب امید سے ہیں' کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ یہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہاسم حسین نے مجھ سے نہ صرف تسلی دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔"



”اور مزاجاً غصہ ور یا صلح جو؟“

”شوخی، ہر وقت ہنسنے دہانے والی، غصہ رزمی آتا ہے۔“

”بچن سے دوستی کیگی یا بچی کی؟“

”بچی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب نام ملتا ہے یا معوذہ ہوتا ہے تو پکا لیتی ہوں، ہر وقت بچن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟“

”گھر والوں کو۔۔۔ مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ محو آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے۔“

خوابوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔“

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آ جاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں گی اس بارے میں؟“

”پہلے دیکھنے والے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چوائسز بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریوٹ فوری طور پر رک جاتا ہے اور جس پر ریوٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ ڈراما مشکل سال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو مقبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی بہت دیکھتے تھے مگر اب ان کا سحر بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے نتائج کو سہنا مشکل ہے۔“

”نیز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیر کرتے تھے؟“

”بالکل! آج کل تو بھلی، پانی، گیس اور مہنگائی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں، میں نیز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخی و چنچل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخی و چنچل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو ردول ہمیں آفر ہوا ہے وہ کتنا پاورفل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی بوجہ ہی نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کروا لیتا ہے۔“

”کیمیرے کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد؟... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جانا ہی بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

”میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹر وہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فینٹسی تو ڈائنی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ہضم کرنا ڈراما مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خوابوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فینٹسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے بہت کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہو گا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہو گا۔“

”آپ ریتی ہیں خوابوں کی دنیا میں؟“

”بالکل ریتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خوابوں کی ایک دنیا ہے مگر ان





## ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ

### خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید المیہ کا میاں

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سرخ سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سعدیہ ثامیر اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگال ٹائیگرز 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ البتہ پاکستانی کھلاڑی والی بال، جوڈو، بیڈمنٹن، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھا سکے۔



### نوجوان قوال احمد صابری کی تقریب پذیرائی

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے زیپسٹ Szabist کے زیر اہتمام محفل سماع منعقد کی گئی جس میں احمد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول قوالیاں گا کر سماع باندھ دیا۔ نوجوانوں نے "ساجد ارحم، ہو نگاہ کرم" پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کہا گیا اور علی الصبح یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر احمد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لگاؤ رکھنے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

### رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کا مرکز یوں بھی بنا کہ پچھلے برس لیاری میں گینگ وار اور الاقائیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلوچوں اور سندھیوں کا تنازعہ علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال گولڈھا کاڑی رہی یا بانسنگ سے آگے بڑھ گئی ہے اور مسرت کا امر یہ ہے کہ ویمینز ڈیولپمنٹ فاؤنڈیشن اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے سینٹروں کے نئے ان فلیسزوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر فلم بناتا ہے۔ پہلے چیک شیرمال اور منصور کشے والا یہ سب نوجوان فلمی ہدایت کاروں کی تخلیقات رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل وضع کرنے والی یہ آرٹ موویز 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم ویژن رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اسے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی و قذارت حسن و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نمائش کرنے اور ترسیل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا گاہ باقی رہے گا۔



### آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی "کارزار زندگی" کا اجرا

محترمہ شاہدہ احمد معروف افسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر مبنی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے قادر الکلام شاعر فضا اعظمی کے کلام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجرا کراچی جیم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جمیل، مسلم شمیم، مبین مرزا اور پروفیسر سحر انصاری شامل تھے۔ فضا اعظمی گوشہ نشین شاعر ہیں ان کی نظموں کو سی ڈی پاکستان اور عذاب جہانگیری، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکے، منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا منشور پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و منتظمین محترمہ شاہدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابل صد مبارکباد ہیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔

### منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے زمزمہ پارک میں پاکستان بون سائے سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پلانٹس کی نمائش منعقد کی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے اور درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پلانٹس جن میں چائیز پام توجہ کا مرکز بنا۔ چین میں استعمال ہونے والے مصالحہ جات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں جنگ سنگ، کارونا جیڈ، بوگے ویلا جنگل جلیبی اور ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ چائیز سٹریٹس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے منے پھولوں کے ساتھ بہت دلربا اثر دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے رول رواں ڈاکٹر سعید فیاض خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ بون سائے سے محبت رکھنے والے شوقیہ باغبانوں کو ملکی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھروں یا دفاتر کی اندرونی آرائش میں صحت افزا ماحول کے لئے ان ننھے منے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا ایسا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے تحفظ دیتے ہیں۔





جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

سیمیاگر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری  
صفحات: 192  
ناشر: مکتبہ دانیال

معروف شاعر ساقی نے کئی برس پہلے سیما کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی طلسماتی کیفیت سے بخوبی واقف ہیں اس کے علاوہ نیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیما کے نام سے منظر عام پر آچکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی کتب کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے ورنہ اب تک ایک نہیں کئی مجموعے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بنتے اور سراپے بھی جاتے۔ تو ان شاعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر کا گو میں رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان نثار اختر کی جنم بومی بھوپال سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ ہے۔ ہریالی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادنیٰ ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں آباد ہیں۔ سیما گر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کام میں فارسی اور کلاسیکی اردو کی تلمیحات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کئے گئے ہیں۔ آپ نے غالب، میر، ن۔ م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجے میں تازہ ایمجری کے جوہر دکھا دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن، اسلوب میں کلاسیکی روایتوں سے جڑا ہونا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح پر فلم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری کام پر ان کی رائے سندر رکھتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل تقلید ہے۔ کتاب نفاست سے شائع کی گئی ہے اور ٹائٹل بھی سلمان انصاری کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیزھو دو سو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوتی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی کو پرانی ہستیوں اور اسالیب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، شمس اور جیلانی کا مران کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ ”اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آشنا کیا۔“

ن۔ م راشد نے کئی ہستیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کا مران نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سودیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید احمد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، منیر فیاضی، وزیر آغا، آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قمر جمیل کو بھول گئے جنہوں نے نثری شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی وکشن کی ابتداء کی۔ نثری شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کئی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا طراج کو بل را کے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت ہے دعوے اور استزاد ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم نثری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا یا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار تیاری نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دور کا ذکر تنہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبداری تنقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کر لی جائے اگر صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ، ارتقاء اور آغا کا علم حاصل ہو سکے۔



پس پردہ آواز: ٹی جی لم، جوش چمر، سیکل جیکشن، فیڈی ہائی مور، جیسی  
چنگ اور مایاروڈ ولف  
ڈائریکٹر: کرس ولیمز، ڈون مل

یہ فلم **فکسل** کا ایک بک سپر ہیرو ڈراما ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور دہشت گردی کے واقعات سے تپنے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی شکل میں تیار کیا گیا ہے۔ پھر یہ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں سراغ رسانی انسانی بس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اپنی میٹرو روبوٹ پہنچ جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نصیحتوں کا رویہ نہیں ہے۔ ایڈیٹر اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں ابلاغ کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں بگ ہیرو-6 سے محظوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اپنی میٹرو فلم والٹ ڈزنی اسٹوڈیوز اور موٹن پیکرز کے تحت ماہ نومبر کی ایک قابل دید فلموں میں شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔ پاکستان میں بھی 3D اپنی میٹرو فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں یقیناً یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔



# DRAMA

# MO

## میں بشریٰ

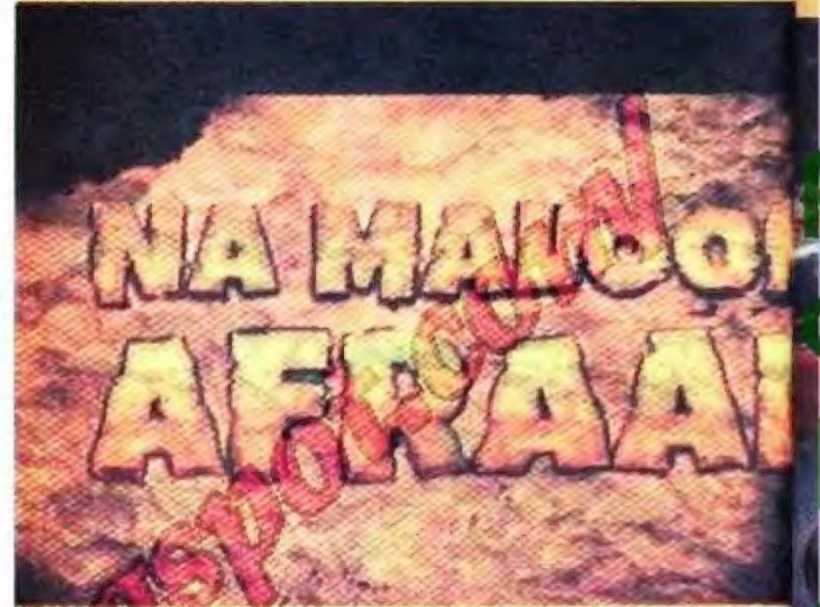
## فراق

کاسٹ: فیصل قریشی، وسیم عباس، صبا حمید، عروہ شہر یار، زیدی اور فریال راجپوت  
ہدایت کار: احمد بھٹی

کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، صنم سعید، محبت مرزا  
پیشکش: مومنہ درید

اے آروائی پران ڈوں ایک دلچسپ سیریل "میں بشریٰ" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ وسیم عباس اور صبا حمید پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکارمرز رہے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت جو پی ٹی وی کے مشاق اور سینئر پروڈیوسرز کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشریٰ" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ سنجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ صنم مہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگاتار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لدے والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ رانی اور کیفیاتی ردعمل خاصا پر اثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمعرات کی شب 8 بجے دیکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی، بہن کی شادی کی رسومات اور تیاری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ مل کلاس کو اچھی طرح پورے کیا گیا ہے۔

بندھن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے جڑی اماتا کا یا کہیں محبت کے نغمات اناتق زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ بیرون ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ صنم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع نو جوان کے کردار میں خوب مچتی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی محدود تر کرنے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پرتاثر منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہ، عروہ حسین، محسن عباس حمید  
ڈائریکٹر: نبیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی نو جوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروجیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں جڑیں مضبوط کر لی تھیں، انکسور اور اردھ ستیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند ٹھلانی اور گلزار کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پلیٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیری سے محض نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کر یہہ انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑوا رہی ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و پاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آئٹم نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحے کے اس تڑکے سے فلم کی سنجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما ٹو گرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



شاوون کی جنگل

نیو کی اسٹیریو می انڈیا اولڈ بکس سینٹر  
صدر بازار امرتسر  
جلد سہا

☆ کللی نمبر

☆ موافق پھر  
اول

☆ حاکم سیارہ  
پلوٹو

☆ نشان  
پچھو

یوم عقیقہ

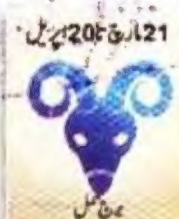
کسی کار یا آتشکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقرنی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علیت اور کاملیت کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔



دوست احباب اور عزیز و اقارب آپ سے ملنا جلنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔



آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لارہی ہیں اور نومبر 2014ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبہ میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں، پیئیں اور آرام کریں۔



نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ دوٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ مچھلیوں اور چھوٹے پرندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ اب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔



آپ کی معنایطی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آرہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر خلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آرہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچہ کرنا شروع کر دیا ہے۔



دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دوتوں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار نہ ہونے پائے۔ ہر بدھ کو کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور دے۔



آپ کوئی بھی کامیابی محنت کئے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی یوٹیٹی بل توقع سے بڑھ کر آ جائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں گواہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔



اہل خانہ کی محنت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدق خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زور رنگ کا پھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔



رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے نکل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی امتگوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ شخص افراد کے ساتھ بدلتی جلی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔



کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 8، 20، 23 اور 24 نہایت سعد تاریخیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سہوار ہیں گے۔ دفتری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ دعوئوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروج پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔



آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی خنجر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

